Hijo Querido:

Carmelita Cárdenas

VISIT…

Corrección de estilo: Gabriela Rodríguez Chaurand
Diseño: Rosa María Santoyo Maldonado

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada y contraportada, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma, ni por ningún medio, sea éste electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita por parte de la autora.

ISBN 978-607-00-2339-2

Primera edición: Marzo 2010
© Carmelita Cárdenas 2010

Impreso y hecho en México
Impresión: Gesta Gráfica Impresores, León, Gto.

Índice

Agradecimientos 5
Prólogo 7
Presentación 9
Introducción 11

Primera Parte 13
- Superando pérdidas 15
- Primera emisión 16
  - Elaboración de un proceso de duelo 18
- Segunda emisión. Etapas del duelo 22
  - Primera etapa: Negación 22
  - Segunda etapa: Enojo 24
  - Tercera etapa: Regateo 28
- Tercera emisión: Etapas del duelo 29
  - Cuarta etapa: Depresión 29
  - Quinta etapa: Aceptación 33
- Cuarta emisión. Enfermos terminales 35
  - Visitas 44
- Quinta emisión. Duelo por la muerte de un ser querido 50
- Sexta emisión 61
- El proceso del perdón 62

Segunda Parte 65
- Mi testimonio 65
- Cartas a mi suegra 65
- Fibromialgia 67
- Cartas a mi Hijo Querido 71
  - Año 2005 71
  - Año 2006 122
  - Año 2007 141
  - Año 2008 156
  - Año 2009 166

Biblografía 176

Agradecimientos

A Dios, por todo lo que Él ya sabe.

A Maiquín, mi hijo querido, por darnos la dicha de haberlo conocido; por tantos momentos de alegría que compartimos; por todo lo que nos enseñó y por permitir que, aunque fuera por medio de tanto dolor, yo me diera cuenta de qué tan inmenso puede llegar a ser el amor de una madre por sus hijos.

A mi esposo, principalmente por su amor y comprensión; por tener siempre más confianza en mí que yo misma; por todo lo que significa en mi vida, y porque a pesar de encontrarse en la misma inmensa pérdida, la muerte de nuestro hijo, ha sido un buen compañero en este camino del dolor.

A nuestras amadas hijas, Claudia y Laura, y a nuestro querido nieto Gerardo, por ser los motivos que nos ayudan a seguir viviendo.

A todas las personas que amo y que me aman.

Prólogo

Conocí a Carmelita por una de esas "Diosidencias" que nos regala la vida. Desde entonces me ha hecho el obsequio de compartir un espacio de su vida. Un espacio que valoro como un gran tesoro. Con ella reafirmé que el enfrentarnos a la muerte no es más que encontrarnos con la Vida. Soy testigo de sus luchas, de sus búsquedas, de su honestidad. He "escuchado con el corazón" su valentía, misma que muestra a través de estas páginas en las que deja al descubierto sus sentimientos para que al empatizar con ellos, las personas que la lean, encuentren luz y esperanza en su propio caminar.

Pocos libros ofrecen el testimonio de vida, de lucha, dolor y búsqueda como lo hace Carmelita. En él, nos abre su alma y nos muestra cómo es posible salir adelante en medio de un gran dolor, de confusión, de oscuridad, de cuestionamientos, de fe.

También nos brinda claves importantes para que, como acompañantes, familiares, o amigos de una persona que esté pasando por un proceso de pérdida o duelo, podamos estar cerca.

En la primera parte de este libro encontraremos valiosas aportaciones de Tanatología, herramientas llenas de sentido para enfrentar con menos dificultad, o quizá con un poco menos de oscuridad y confusión, diferentes tipos de pérdida. También nos permitirá entender cómo la vida es un proceso de constantes pérdidas para poder crecer, desarrollarnos y vivir con más paz y plenitud.

El epistolario, que se encuentra en la segunda parte y que Carmelita llama "Mi testimonio", es desde mi punto de vista de una riqueza incalculable, ya que nos presenta, a través de unas cartas llenas de sentimientos y de dolor, el proceso vivido por la autora y cómo es posible poco a poco salir adelante. La ternura y el amor que la autora transparenta en sus páginas, muestra que conviven, en el mismo corazón, también el enojo y la agonía experimentada por estar viva y no poder estar con el ser a quien tanto ama y se ha ido. Aprendemos cómo es posible, como dice Isaías en la Sagrada Escritura, que compartan nuestro corazón "el lobo y el cordero" y que llegue el día que puedan estar juntos sin hacerse daño. Al compartir su dolor, Carmelita nos enseña que es posible que de la muerte, de la pérdida, surja la vida.

También nos ofrece una información muy útil sobre una enfermedad poco conocida por su nombre, pero mucho más frecuente de lo que imaginamos, sobre todo por las mujeres. Se llama fibromialgia. Carmelita nos explica qué es, cuáles son sus causas, sus manifestaciones y tratamientos,

a la vez que, como en todo el libro, nos acompaña con su experiencia.

Por último, quiero expresar mi agradecimiento a Carmelita por haberme permitido ser testigo de este maravilloso proceso en el que la Vida triunfa y nos llena de plenitud en medio del dolor, y por haberme pedido hacer este prólogo. Que este libro sea fuente de bendición para cada uno de los lectores y para ella que, en su generosidad y valentía, nos abre su corazón.

María Eugenia Rodríguez Chaurand

León, Guanajuato, 2009

Presentación

Estimado lector:

Existen en el mercado libros -algunos de ellos excelentes- donde terapeutas y profesionales en la materia, exponen claramente la teoría de la Tanatología. Me he preguntado ¿cuántos de estos autores habrán pasado por la experiencia de que fallezca un hijo propio?, porque exponer la teoría y dar consejos es una cosa, pero vivirla es otra muy diferente.

Hay otros libros relacionados con este tema que nos aconsejan cómo enfrentar una pérdida, sobre todo cuando la pérdida la pérdida es la muerte de una persona muy amada. Algunos de ellos, según mi opinión, llegan a ser poéticos en determinado momento y se alejan de la realidad que está viviendo el doliente.

También llegó a mis manos un libro que recopila frases y textos de autores famosos acerca de la muerte. Buen trabajo, ¡bonitos pensamientos, muy profundos! ...A mí, en lo personal, ese libro no me ayudó en nada cuando tenía el dolor a flor de piel.

Leí un libro de una autora que sí había perdido un hijo. En mi opinión, trata de engañarse a ella misma para no sufrir; habla solamente de lo positivo que puede llegar a dejarle la muerte de su hijo y todo lo acepta porque "es la voluntad de Dios". Muy respetable, pero difiero.

El libro que considero más confiable en una pérdida como la mía sobre este tema, es el que escribió la periodista chilena Susana Roccatagliata, llamado *Un hijo no puede morir*[1], donde narra cómo vivió la muerte de su pequeño hijo, y reúne además, testimonios de otros padres sobrevivientes a la muerte de un hijo.

Lo que están ustedes por leer a continuación, es la culminación del deseo que tuve de editar un libro al percibir la necesidad de reunir, en un mismo tomo, algo de teoría -sólo lo que considero que en mi experiencia me ha sido de más utilidad- en un lenguaje coloquial, y el testimonio de una persona que ha vivido la muerte de su amado hijo: yo misma.

En este documento, me muestro sin hipocresía alguna. No quité los momentos de tremendo dolor, amargura ni envidia; tampoco disminuí los ratos en que sentí todo aquello que la sociedad, la cultura y la religión, entre otros, me enseñaron que no debería sentir. Y no los borré, porque pienso que precisamente por haberlos vivido con intensidad, estoy en el camino de una auténtica recuperación.

No es mi intención tener la verdad absoluta acerca de cómo se debe llevar un duelo, simplemente quiero dejar saber cómo he podido seguir adelante desde mis circunstancias, mi personalidad, mi sexo y mi sensi-

bilidad.

Estoy consciente que habrá personas que no logren entenderme por no haber vivido una pérdida significativa en su vida: "*Común error es pensar que sólo por sumar años, han de entender los mortales cosas que no les pasaron*" (Santa Teresa de Jesús). Pero también creo que existirán personas que sí se identificarán con mis experiencias y sentimientos porque así lo he constatado en mis visitas de Consejería Tanatológica a algunos pacientes del Hospital General Celaya.

Me gustaría que de mi testimonio se tome lo que a cada quién le sirva, y lo que no, se deje a un lado. A fin de cuentas, nadie sabe mejor que uno mismo lo que nos conviene. Nuestra propia sabiduría interior es inmensa.

"Y Begoña -ése es su nombre- me dice:

He notado que la mayoría de los peregrinos, ya sea en el Camino de Santiago o en los caminos de la vida, siempre procuran seguir el ritmo de los demás.

Al principio de mi peregrinación, yo procuraba ir junto a mi grupo. Me cansaba, exigía a mi cuerpo más de lo que podía dar, vivía tensa y acabé teniendo problemas en los tendones del pie izquierdo. Imposibilitada de andar durante dos días, entendí que sólo conseguiría llegar a Santiago, si obedecía a mi ritmo personal.

Tardé más que los otros, tuve que caminar sola por muchos trechos, pero sólo respetando mi propio ritmo conseguí concluir el camino. Desde entonces aplico eso a todo lo que debo hacer en la vida: respeto mi tiempo"[2].

Introducción

La semana anterior a la muerte de mi hijo, terminé de estudiar el Diplomado de Tanatología en el Centro de Estudios de Desarrollo Humano y Capacitación, S.C. (CEDEHC), donde cada módulo era impartido por profesionales en la materia que venían de la ciudad de México a las instalaciones del Hospital del ISSSTE en mi ciudad. La vida me estuvo preparando para poder ir a algún lugar en donde no me sintiera ajena durante esos días que han sido los más espantosos de mi vida.

A los seis meses de que mi hijo muriera empecé a ir al Hospital General Celaya con el deseo de poner en práctica lo que había aprendido en el Diplomado, pero sobre todo, con el deseo de darle a los que sufren, lo que yo más había necesitado: les prestaba mis oídos.

El Hospital era uno de los pocos lugares en los que me sentía cómoda, pues estaba entre gente que hablaba el mismo idioma: el lenguaje de quien sufre. Tratando de ayudar, me estaba ayudando. Visitando a los pacientes y a sus familiares cama por cama, y escuchándolos hablar del dolor que les aquejaba en el alma, me hice más consciente de que existe mucho dolor y sufrimiento en el mundo y, desgraciadamente, la mayoría de las personas desconocen que el dolor, si no se puede evitar, sí se puede manejar.

Desde que Maiquín murió empecé a escribirle, pues sentía que era la única manera de seguir en contacto con él. A los pocos meses, continuaba escribiéndole, pero además ya con la idea de que algún día publicaría todas las cartas que, a manera de diario, le estaba dedicando.

Hubo temporadas en que pensé que mi deseo nunca se llegaría a realizar, pues abandonaba la escritura por ciertos periodos. Mi deseo de volver a escribir renació cuando precisamente comencé a ir a visitar a los pacientes del Hospital General Celaya, porque sentí la urgencia de dejar saber, de alguna manera a otras personas, que todas las pérdidas que sufrimos en esta vida pueden ser manejadas, aunque eso no significa que se evite el dolor que ellas conllevan. Me gustaría que quienes no lo saben, se enteren que se puede hacer algo con el dolor ocasionado por cualquier tipo de pérdida, y así evitar que ésta nos aniquile.

Por esa misma urgencia, después de dos años, solicité al canal de televisión por cable "Vía", Canal 10 de Celaya, me permitieran hablar sobre "*pérdidas*", y muy amablemente me regalaron seis emisiones de 30 minutos cada una.

En estos programas incluí conocimientos teóricos, tomados de mis notas del Diplomado y de algunos libros. Además, adjunté algunas opiniones propias, derivadas de ser testigo de algunos casos.

La primera parte de este libro está basada en los escritos que hice para dichas emisiones, aunque aquí amplié algunos puntos importantes que no pude incluir, por falta de tiempo, en la televisión.

La segunda parte del libro es el testimonio de cómo he vivido el dolor irrebatible de la muerte de mi hijo. Gracias a mi esposo, hijas y nieto, y a lo que aprendí en el Diplomado, y que pude aplicar en mi caso, evité -con la ayuda de Dios- cometer suicidio o convertirme en una persona esquizofrénica.

Me gustaría dejar corroborar al lector, cómo lo que en la primera parte describo como teoría, en la segunda se convirtió en experiencia, ya que muchas veces lo viví, inclusive sin darme cuenta.

Mi religión es la católica, por lo que mencionaré mis creencias en diversas ocasiones. Espero que esto no sea un impedimento para que esta edición pueda llegar y ayudar a personas de otros credos a quienes respeto de igual manera.

Hago la aclaración de que cambié algunos nombres para proteger identidades.

Espero de todo corazón, que este libro llegue a ser de utilidad a alguna persona.

10 de enero de 2009

Hijo Querido:

Mi Amor, he estado leyendo lo que he escrito desde que falleciste, con la idea de ir describiendo mis estados de ánimo. Pienso que con un poco de estructura y haciendo algunas correcciones, ha llegado el momento de pensar en editar estos escritos, con el fin de dar a conocer que se puede hacer algo con el dolor que se siente en momentos tan terribles de la vida.

Hace un año que salieron al aire en el canal de televisión local los programas que yo conducía y que tenían el nombre de "Superando Pérdidas". En ese entonces, algunas personas me animaban diciéndome que escribiera un libro. Yo sólo sonreía sabiendo que ya tenía archivos guardados y que sólo me faltaba organizarlos así como agregar los conocimientos que seguía adquiriendo con las nuevas experiencias en mis visitas al Hospital General Celaya.

¿Cómo podré agradecer todo lo que me han ayudado esas visitas? A tantas personas: a los directivos del Hospital, a los pacientes y a sus familiares; a las voluntarias, en especial a Rosita Suárez de Mendoza, a Marcela Arias de Servicio Social, a los médicos y enfermeras; en fin… ya no sigo, porque no quiero dejar de mencionar a alguien. Al fin y al cabo, tu sí sabes de todos ellos, ¿verdad hijo? Te consta que ahí he recibido mucha ayuda.

No me cabe la menor duda, que es verdad la frase de la oración de San Francisco de Asís, que dice:

"...Porque:

Es dando que se recibe…"

¿Cómo ves?, ¿me aviento con lo del libro?

¡Vas a ver!, ahora sí me voy a aplicar a seguir trabajando. Comenzaré con el archivo que tengo de una tarea que me solicitaron al finalizar el Diplomado de Tanatología, donde me pedían que explicara cómo fui a parar ahí.

Te amo eternamente

28 de febrero de 2005

MI ENCUENTRO CON LA TANATOLOGÍA

Comenzaré por platicar cómo fue mi primer encuentro con la Tanatología. Poco antes de que iniciara el Diplomado de Tanatología, aquí en Celaya. Cuando la escuché, dije: perdona mi ignorancia pero eso, ¿qué quiere decir? Me respondieron con una definición que malamente está muy difundida: tanatólogos son las personas que ayudan a bien morir. ¡Ahh! me sorprendí.

Esta definición me la dijo una amiga que me recomendaba a su mamá como tanatóloga para mi suegra, a quien hacía algunos días le había sangrado el tumor canceroso que tenía alojado en el cerebro y había quedado totalmente paralizada, pero con su mente muy lúcida. Nadie, ni los médicos, ni la familia, le auguraban tiempo de vida. Los hechos se conjugaron de tal manera que vivió casi año y medio más en ese estado, deteriorándose cada día un poco más, con una calidad muy mala de vida.

Yo, como la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, llamada "madre de la Tanatología" -a quién citaré repetidamente- creo que las casualidades no existen. Al día siguiente me encontré con una amiga que hacía años no veía. Ella me invitó a inscribirme en un Diplomado de Tanatología que pronto impartiría el Centro de Estudios de Desarrollo Humano en nuestra ciudad.

Me inscribí al Diplomado, pues mi intención ha sido que, mientras Dios me preste vida y salud, voy a seguir preparándome.

"*La única finalidad de la vida es crecer*", señala Kübler-Ross. Alguna vez leí en otro documento, que los seres humanos dejamos de desarrollarnos físicamente a los 25 años de edad y después empezamos a decrecer. Sólo podemos seguir creciendo si lo hacemos interiormente.

"*Debe desear todo hombre vivir para saber, y saber para bien vivir*", dice Mateo Alemán.

Luego entonces, tuve dos principales motivos para querer estudiar Tanatología:

1) Para seguir preparándome.

2) Para saber cómo ayudar a mi suegra. Me sentía impotente al no saber qué hacer por una persona muy querida para mí en lo que yo creía -por lo que decían- eran sus últimos días.

Una idea me hacía ruido: ¿Que sería lo correcto contestar a Pay, mi suegra, si me preguntara: "¿Voy a morir?" ¿Qué debía contestar que fuera

lo mejor para ella? Una de dos, podría evadirla con un "no diga tonterías", o podría decirle lo que yo sabía acerca de su enfermedad, que era muy poco en realidad. Yo creo que ella confiaba en mí y no me hubiera gustado defraudarla.

En el Diplomado, desde el primer módulo me quedó claro que un tanatólogo no es la persona que ayuda a bien morir, sino que es la persona que ayuda a bien vivir, con lo que una pérdida nos ha dejado. ¡Qué diferencia!

He aprendido mucho sobre temas que realmente me apasionan, pero desgraciadamente por mi suegra, no pude hacer nada. Ella murió el 2 de noviembre de 2004. Ahora yo estoy tranquila pues me consuela saber que ella descansa en un lugar donde no existe el dolor ni la enfermedad. Un lugar lleno de paz donde no hay cabida para otro sentimiento que no sea el amor. Ella descansa en el regazo del Padre.

No he necesitado trabajar mi proceso de duelo por su muerte, pues la pérdida la estaba experimentando yo cuando ella vivía, porque yo no sé si sufría sin calidad de vida. Pasé por lo que en Tanatología se llama un duelo anticipatorio.

Sé que este duelo anticipatorio no me libera del que se vive cuando la muerte llega, pero dadas las circunstancias, sentí alivio. Durante el tiempo que ella vivió en estado terminal, yo cada día me iba sintiendo peor, física y emocionalmente.

Lo importante es que ahora Pay es inmensamente feliz, y por lo mismo, aunque la extraño, yo también estoy bien.

SUPERANDO PÉRDIDAS

A principios de 2008, fueron transmitidos semanalmente, por el Canal 10 de televisión por cable de Celaya, "Vía", una serie de 6 programas con el título "SUPERANDO PÉRDIDAS".

Mi agradecimiento sincero para mi amiga y compañera, Laura de Huerta, quien con muy buena voluntad, me hizo el favor de estar conmigo, al aire, dándome la confianza que necesitaba. También agradezco a todos los colaboradores y empresarios del canal por brindarnos su apoyo incondicional.

Los escritos que desarrollé para la realización de las 6 emisiones me sirvieron de base para ampliar los temas que expongo en este libro.

Transcribo, a continuación, el contenido de dichas emisiones, con algunas adaptaciones hechas posteriormente.

PRIMERA EMISIÓN

12 de febrero de 2008

En esta serie de programas hablaremos acerca de las *pérdidas*, de toda clase de pérdidas, porque aunque existe una gran variedad de ellas, todas tienen un común denominador: las etapas por las que atraviesa el ser humano para superarlas.

Mi inquietud de hacer esta serie de programas nació hace poco más de 2 años. Desde entonces estoy visitando el Hospital General Celaya, una vez a la semana, para hacer labor social en el área de Consejería Tanatológica, en colaboración con la Asociación de Damas Voluntarias del Hospital Civil Regional, A.C.

Me ha tocado conocer a muchas personas con una gran variedad de pérdidas; cada cama tiene sus pérdidas, y desgraciadamente la mayoría de las personas desconocen que existe un proceso de duelo para manejarlas, cuyo objetivo es evitar que lleguemos a ser títeres de ellas.

Veremos desde las pérdidas que nos afectan en la vida diaria, hasta saber qué hacer cuando tenemos en casa un enfermo terminal, o qué cómo actuar si nosotros fuéramos uno de ellos. También nos detendremos en las pérdidas más lamentables, que son cuando nos toca enfrentar la muerte de un ser querido.

Empecemos por ver la definición etimológica de la palabra tanatología: thanatos, muerte; logos, tratado.

En el Diplomado me dieron la siguiente definición de Tanatología: en su concepto estricto, es el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, con el fin de disminuir en ellos el sufrimiento físico y psicológico, así como dar apoyo a quienes los aman.

La Tanatología tuvo sus inicios con la Dra. Psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, de origen suizo, quien es llamada "la madre de la Tanatología", debido a que en el Hospital donde trabajaba, en la ciudad de Nueva York, empezó a tener trato con enfermos terminales. Gracias a esto se dio cuenta que ellos tenían mucha necesidad de sr escuchados, y le pareció una buena idea organizar seminarios para sus alumnos de la carrera de Medicina, quienes harían preguntas a estos enfermos acerca de sus sentimientos y necesidades. En estas entrevistas, la Dra. Kübler-Ross se dio cuenta que los pacientes, a pesar de ser de diferentes niveles socioeconómicos, culturales, religiosos, sexos, razas, y edades, atravesaban o

habían atravesado por las mismas cinco etapas para aceptar su pérdida: NEGACIÓN, IRA, REGATEO, DEPRESIÓN Y ACEPTACIÓN.

Partiendo de estas experiencias, en la actualidad se ha concluido que todas las personas que sufren una pérdida, de cualquier tipo, pasan por estas cinco etapas. "Hasta ahora hemos hablado de las diferentes fases que atraviesan las personas cuando tienen que hacer frente a la noticia trágica -mecanismos de defensa, en términos psiquiátricos- mecanismos que sirven para afrontar situaciones sumamente difíciles. Estos medios durarán diferentes periodos de tiempo y se reemplazarán unos a otros o coexistirán a veces"[3].

Analicemos la palabra "pérdida". Mucha gente tiende a relacionar la palabra "pérdida" con muerte, y no necesariamente es así. Con la palabra "pérdida" no nos estamos refiriendo solamente a la muerte de una persona amada… Me gustaría darme a entender de la siguiente manera: para mí, una pérdida es ocasionada por dejar de tener o nunca haber tenido aquello que se desea o se ama, y que eso nos propicie dolor.

"Perder es dejar algo que "era", para entrar en otro lugar que es otra cosa "que es". Y esto que "es" no es lo mismo que "era"[4].

Algunos autores señalan que "pérdida" es cualquier tipo de cambio, inclusive, si es para mejorar. Otros aseguran que no todos los cambios son pérdidas, ni todas las pérdidas son cambios. Por ejemplo, si una persona que anhela ser gerente de la empresa para la que trabaja es ascendida a ese puesto, tiene un cambio pero no una pérdida, ya que el cambio le causó mucha alegría; y en el caso de un niño que nunca conoció a sus padres, no hay un cambio, pero sí una pérdida. Lo que me queda claro es, que para que se pueda llamar pérdida a un hecho, tiene que doler, es una condición.

De dos pérdidas estamos seguros en esta vida: el nacimiento, es la primera, pues somos expulsados de un lugar cómodo y seguro, a un mundo que desconocemos y donde empezamos a sentir necesidades; de comer, de estar arropados, de un cambio de pañales, etc. Y la segunda, es la muerte, que es la última y la más temida.

Entre la primera y la última pérdida pasamos por una infinidad de pérdidas a lo largo de nuestra vida. Algunas personas tienen más y otras menos. Unas pérdidas son mayores, otras menores; pero nadie escapa de ellas. ¡Así es la vida!

Citaré a continuación algunos ejemplos correspondientes a las notas que tomé en el octavo módulo del Diplomado, dedicado al tema de "Pér-

didas y Duelo" impartido por la Sra. Mercedes Bonilla Arandia:

- Las pérdidas que se dan por el crecimiento:

En la infancia: cuando el bebé deja de usar los pañales, el primer día de clases.

En la juventud: la primera decepción amorosa, el acné en el rostro de los jóvenes.

En la vejez: cuando se presentan los signos del envejecimiento como las arrugas, la menopausia, la andropausia.

- La pérdida de la propia cultura: la pueden padecer los inmigrantes, así como quien se traslada a vivir o a estudiar a otro lugar donde no se tienen las mismas costumbres ni se habla el mismo idioma.
- La pérdida de bienes materiales: el robo del auto, la pérdida de la casa o de un objeto.
- La pérdida de la estabilidad: cuando se pierde un trabajo del que se depende económicamente.
- La pérdida de lazos afectivos: un amigo que se va, una relación sentimental que termina, una traición o una infidelidad. Entre éstas, la pérdida más significativa es el divorcio, según encuestas realizadas con fines tanatológicos.
- La pérdida de la identidad personal: falta de confianza en uno mismo, el rechazo en determinado grupo al cual se desearía pertenecer (podría ser el caso de un homosexual que sufre por no poder revelar o por haber revelado su condición).
- La pérdida de la salud: una enfermedad grave, la amputación de un miembro o de un seno, o bien, cuando por la enfermedad que se padece, se imponen ciertas limitaciones como no fumar o no beber.
- La pérdida que significa el no tener lo que siempre se ha deseado: la pareja que sufre de esterilidad y desea tener un hijo, o un hijo que nunca fue amado por su madre o padre como hubiera deseado.
- La pérdida causada por la muerte de nuestros seres queridos: hijos, padres, hermanos, amigos.

No son lo mismo, unas pérdidas que otras, sin embargo, PARA CADA QUIEN SU PÉRDIDA ES LA MÁS GRANDE. Sería saludable tenerlo en cuenta, pues *no son competencias*.

Sea que la pérdida la lleguemos a sentir como grande o pequeña, es necesario llevar a cabo la elaboración de un proceso de duelo. Las que sentimos como más grandes nos significarán mayor dificultad para superarlas.

Elaboración de un proceso de duelo

Al proceso que se lleva a cabo entre el acontecimiento doloroso y la aceptación de éste se llama "elaboración de un proceso de duelo". Este proceso lo vamos a realizar tomando en cuenta varios factores:

- Nuestras creencias religiosas. Ejemplo: un católico puede encontrar un significado a su dolor al ofrecerlo a Jesucristo.
- Nuestra educación. Ejemplo: si en la familia de origen se podía o no, hablar acerca de las pérdidas.
- Nuestra propia sensibilidad y carácter. Ejemplo: mientras que para una persona existe una pérdida ante cierto acontecimiento, para otra no. El mismo hecho puede traumar profundamente a una persona, mientras que a otra, que estuvo también presente y tiene los mismos lazos familiares, no le afecta en lo absoluto.
- Nuestros traumas. Ejemplo: a una persona que fue abusada sexualmente en la infancia y no ha superado el trauma, le puede resultar más difícil elaborar un proceso de duelo en la edad adulta si hay relación con ese tema.
- Nuestro sexo. Ejemplo: lo que espera la sociedad del comportamiento de una persona de determinado sexo: "los hombres no lloran".
- Nuestra propia tolerancia a la frustración. Ejemplo: Se dice que los niños que han sido criados sin límites, llegan a ser adultos con menos tolerancia a la decepción, ante un suceso que no resulta ser como lo esperaban.
- Y otros factores. Uno de los más importantes es la misma naturaleza de la pérdida. Ejemplo: En el libro *El camino de las Lágrimas*, el autor Jorge Bucay nos muestra una estadística -con la cual no estoy de acuerdo- tomada, hace muchos años, en países sajones, donde los hechos son clasificados por la intensidad del dolor que producen, en las personas, de mayor a menor:

- Muerte del cónyuge
- Condena en la cárcel
- Muerte de un familiar cercano (hijo)
- Divorcio
- Despido del trabajo, reducción de ingresos
- Muerte de un familiar (hermano, padres)
- Enfermedad personal o accidente grave
- Casamiento

- Muerte de un amigo cercano
- Jubilación
- Enfermedad o accidente grave de un familiar
- Dificultades sexuales
- Y otras pérdidas como: problemas legales, discusiones con el cónyuge o con el jefe, muerte de una mascota, mudanzas, hijos que dejan la casa, etc.

Mientras mayor apego y/o amor se le tenga a aquello que se perdió o se renunció forzosamente, mayor será el dolor. Mientras más intempestivo e imprevisto sea el hecho, más difícil será elaborar el proceso de duelo, pues no era un hecho anunciado ni esperado; como resultaría ser para los familiares de una persona que muere repentinamente en un accidente.

Tratándose de un suicidio, la situación se complica aún más para los dolientes, pues además de lo sorprendente y abrupto del hecho, el familiar del suicida suele culparse de alguna manera. Esta persona, trabajando su pérdida por medio de la elaboración de un proceso de duelo, podrá con el tiempo caer en la cuenta de que sólo se puede ser culpable *cuando actuamos deliberadamente para causar un daño.*

Para poder elaborar un proceso de duelo, hay que permitirse tocar el dolor. Estas frases, que no me acuerdo en qué libro leí mientras estuve en el Diplomado, me parecen muy acertadas:

- *Pena no llorada, es pena postergada.*
- *La única manera de enfrentar el dolor es…..enfrentándolo.*

Vuelvo a citar a Jorge Bucay y su libro *El Camino de las Lágrimas*. *"El dolor de una pérdida es semejante a pedir un préstamo bancario, tarde o temprano se tiene que pagar, y mientras más se tarde en hacerlo, mayores serán los intereses"*. Pero, ¿cómo vamos a pagar la deuda? La respuesta es: trabajando en la elaboración de un proceso de duelo por medio del conocimiento de las cinco etapas descritas por la Dra. Kübler-Ross: NEGACIÓN, IRA, REGATEO, DEPRESIÓN Y ACEPTACIÓN, con el fin de llegar a aprender a manejarlas y con la práctica lograr salir lo menos dañados posible. Para vencer al enemigo es necesario conocerlo.

Jorge Bucal también hace una semejanza, en términos médicos, entre una herida del cuerpo y una herida del alma, o pérdida; ambas, para sanar, necesitan pasar por diferentes etapas.

Yo lo sintetizo de la siguiente manera:

Una herida en el cuerpo, primero sangra y se inflama la piel, hay que

desinfectar, lo que produce mucho ardor y dolor; entonces se le cubre para protegerla de las bacterias del medio ambiente. Tiene que pasar un tiempo para que vaya saliendo una costra, misma que se irá cayendo, poco a poco, dejando una cicatriz en su lugar. Sin embargo, para que sane la herida también depende de otros factores como: que no se infecte la herida, el tiempo de coagulación que tenga cada persona y el umbral del dolor que posea para soportar sus curaciones debidamente.

Así mismo, una persona que tiene una pérdida va a pasar por diferentes etapas para llegar a sanar, las cinco que mencioné anteriormente. No necesita estar consciente de que está pasando por ellas, las va a pasar de todas maneras, así como en las heridas del cuerpo tampoco es necesario hacer conciencia de cómo van evolucionando. Lo mismo en las heridas que en las pérdidas, mientras más se conozcan las etapas, mejor se van a poder "cuidar y hacerles curaciones", aunque en ocasiones preferiríamos evitar "hacer esa curación, porque es necesario volver a limpiar con alcohol". Y eso duele, pero a la larga, se llegará a sanar.

Si nos estancamos en alguna de estas etapas, puede haber complicaciones, al igual que las hay en una herida infectada, y cuando se presentan dichas complicaciones se dice que existe un *duelo patológico*. Cuando esto sucede se requiere la ayuda de un profesional como un psicólogo, psiquiatra u otro.

La elaboración de un proceso de duelo es trabajo. Y es un trabajo que hay que llevar a cabo, porque si bien es cierto que el tiempo ayuda, a su vez, hay que ayudar al tiempo.

Este proceso es un camino muy solitario, porque aunque las personas que nos aman quisieran soportar parte de nuestro pesar para aligerarnos la carga, no es posible endosarles una sección. Contrariamente a lo que la mayoría de las personas piensan, recorrer las etapas y darles su tiempo de estar, nos ayudará a algún día superar la pérdida.

Una pérdida que no se puede compartir por alguna razón, puede quedar en estado de espera o lo que comúnmente conocemos como *stand by*. Así vemos que mujeres de 50 años descubren la causa de sus achaques cuando pueden, por fin, llorar el aborto que se hicieron practicar deliberadamente cuando eran jóvenes. Mientras no soltemos, mientras no dejemos ir, *"Andamos por la vida como pollos trabados"*, decía Santa Teresa de Jesús. Y es precisamente para "destrabarnos" para lo que nos servirá trabajar conscientemente las cinco etapas que acabamos de conocer, que aunque no nos van a quitar el dolor, nos van a ayudar a manejarlo y así po-

dremos evitar que de una gran pérdida se deriven otras pérdidas más.

Voy a dar tres breves ejemplos de pérdidas:

Primero: Los padres de un niño al que acaban de diagnosticar leucemia.
Negación: "No, no puede ser. Este médico no sabe, vamos a pedir otro diagnóstico".
Enojo: "¿Por qué le pasa esto a mi hijo?" Se enojan con el mundo y con Dios. Se culpan a veces unos a otros, o a ellos mismos.
Regateo: "Dios mío, si me lo sanas, te prometo que me voy a San Juan de los Lagos en peregrinación".
Depresión: Se sumen en tal tristeza que no quieren ni hablar.
Aceptación: "Vamos a luchar hasta desfallecer, y el resto se lo dejamos a Dios".

Segundo: Cuando le roban su auto a alguien.
Negación: "¿Se habrá llevado la grúa mi auto? ¡Tal vez lo dejé en otro lugar!"
Enojo: "¡Estos hijos de su…! ¡Se llevaron mi esfuerzo de tanto tiempo!, ¡desgraciados!"
Regateo: Si aparece, ahora sí lo voy a asegurar.
Depresión: No quiere comer.
Aceptación: Voy a empezar a ahorrar para comprarme otro auto.

Tercero: Cuando un niño pierde a su mascota.
Negación: Se asoma por la ventana con la esperanza de verla llegar.
Enojo: "¡Tú dejaste la puerta abierta, por tu culpa se salió!"
Regateo: Ofrece recompensa a quien la encuentre.
Depresión: Está muy triste y llora.
Aceptación: Piensa en la posibilidad de comprar otra mascota.

SEGUNDA EMISIÓN
Etapas del duelo

19 de febrero de 2008

Primera etapa: Negación

Cuando nos dan una noticia que nos duele, la primera reacción, es negarla: "¡No, no es cierto! ¡No puede ser!". Es una manera de escaparnos de una nueva realidad que no nos gusta, ni queremos, ni pedimos.

La negación es la primera etapa y se presenta en el tiempo que transcurre entre lo que sucedió y su asimilación por parte del cerebro. Es un mecanismo de defensa que entra en acción frente a la angustia, para darnos tiempo de pasar a la acción, pues la noticia nos deja paralizados. Es semejante a un amortiguador que entra en nuestro interior para ayudarnos a soportar esa carga que nosotros solos, no podemos aguantar. Es querer permanecer en un mundo donde lo que pasó, nunca pasó. Es desear que lo que está ocurriendo no sea verdad, sea una pesadilla. Es un periodo de conmoción.

En la negación pueden presentarse momentos de incredulidad y aturdimiento, o bien, de congelamiento y de shock. Conozco personas que han sentido cómo se va congelando la sangre por sus venas.

La negación puede ir generando aislamiento, porque sentimos que nadie nos comprende y nos cerramos al diálogo. Nos distanciamos de la gente cuando no queremos que nos digan lo que no queremos oír. Es fácil confundir la negación con la valentía. A veces vemos a personas que creemos son muy fuertes ante un hecho terrible, pero en realidad lo que pasa es que, como se dice vulgarmente, "no les ha caído el veinte". Esta etapa puede durar unos minutos o varios días.

Cuando vi hace muchos años, la bellísima escultura de *La Piedad*, de Miguel Ángel Buonarroti, en el Vaticano, le comenté a mi esposo: "¿en qué estaba pensando Miguel Ángel al ponerle un rostro sin ninguna expresión de dramatismo a la Virgen? En mi opinión, la Virgen no tiene expresión alguna en su rostro". Yo pensaba que una madre en sus condiciones tendría que estar gritando y haciendo escándalo. Miguel Ángel era un genio, y estudiaba el cuerpo y las reacciones humanas para realizar sus obras. ¡Ahora caigo en la cuenta!, según yo, aunque era la Virgen, era humana, y Miguel Ángel sabía que una madre podría encontrarse en la etapa de la negación en momentos así, justamente después de haber sido despojada de su hijo, a raíz de un acto violento y repentino.

Tenía que vivir yo misma esta etapa para comprenderla en su totalidad. Cuando mi hijo murió, después de que nos dieron la noticia y exploté, vino un periodo de paz, y pasé varias horas junto a su cuerpo; estaba yo medio ausente y medio presente, pero tranquila; lo acariciaba, lo besaba, lo contemplaba. Su espíritu se sentía presente en la sala del quirófano e irradiaba una calma desconocida. A Maiquín yo lo despedí, sano y lleno de vida, a las 13:30 horas, y en menos de tres horas me encontraba frente a su cadáver.

Una negación patológica es cuando la persona se aferra a esta etapa y se queda en ella, como sería el caso de una familia que acaba de perder a un ser querido y siguen preparando el platillo que le gustaba al difunto y lo sirven en el lugar que él ocupaba en la mesa. O como si un paciente desahuciado se sigue comportando como si la muerte no tuviera nada que ver con él.

¿Qué hacer con la etapa de la negación? Una buena práctica es llamar a las cosas por su nombre. Por ejemplo, en lugar de decir: "mi ser querido que partió", es mejor decir "mi ser querido que murió". Es necesario enviarle al cerebro información clara, concisa, como a una computadora. De no ser así, el cerebro procesa los datos que se le están enviando e interpreta que partió efectivamente, pero deja abierta la posibilidad de que va a regresar. Minimizar el hecho doloroso es una negación parcial.

Cuando se traspasa esta etapa, sólo nos queda el agudo dolor de "caer en la cuenta", de "aterrizar" y entonces es, ¡como si un rayo nos partiera!

Segunda etapa: Enojo

La siguiente etapa es el enojo. En esta fase, el dolor se disfraza de enojo. Cuando ya no es posible continuar negándolo, la actitud de negación es reemplazada por la rabia, también llamada ira, furia o cólera. La persona afectada está enojada con quien cree o con quien es verdaderamente culpable; puede enojarse con Dios, y/o con el que se le ponga enfrente, sin importar lo que el otro haga o deje de hacer. Busca en quién desquitarse, a quién cargar con la culpa, y puede ir moviendo su enojo como piezas de ajedrez, de una persona a otra.

Es factible que se presenten rachas de odio hacia el que no le ha pasado lo mismo que a mí y supone que el otro es peor persona. ¿Por qué a mí y no a él/ella?

También se presenta la envidia hacia el que sí tiene lo que nosotros carecemos, por ejemplo: envidiamos la salud, si estamos enfermos. Cuando no detectamos la envidia que estamos sintiendo, podemos ocasionar grandes daños de diferentes maneras a la persona que envidiamos.

Es común que el enojo venga acompañado por deseos de venganza, por eso se nos dice que "el que se enoja pierde", que enojarse es malo y que es pecado. De hecho, la ira es un pecado capital, pero el pecado no es la ira en sí, sino el daño que podamos ocasionar por no saberla controlar o encausar.

A los sentimientos los han clasificado como buenos y malos. Como ejemplo de buenos sentimientos tenemos el amor, la alegría y la ternura, entre otros; y como ejemplo de sentimientos malos, tenemos el odio, la ira, la envidia, etc. Lo cierto es que los sentimientos no son ni buenos ni malos, son simplemente sentimientos. Lo que es bueno o malo es lo que hagamos con ellos como resultado de sentirlos.

Voy a poner unos ejemplos: Si unos padres por tanto amor que le tienen a su hijo, son incapaces de negarle algo, le están haciendo un daño, ¡lo están echando a perder! Ahí tenemos una muestra de que un sentimiento catalogado como bueno puede ocasionar un perjuicio. Y si, por el lado contrario, vemos a una persona que, motivado por la enviada que siente hacia su jefe, decide superarse cada vez más para llegar a ser igual o mejor que él; entonces, un sentimiento catalogado como malo, reporta un buen resultado.

Por lo tanto, enojarnos no es malo, *de hecho a veces es necesario para poder defendernos;* no darnos cuenta de que estamos enojados sí puede ser nocivo pues *llega* a suceder que ese enojo *se mantiene reprimido y* explota como una olla de presión lastimando a la persona menos adecuada, en el momento menos apropiado y de la manera menos indicada.

Ese enojo es energía dentro de nosotros esperando que le demos una salida, y si no se la damos, no va a desaparecer así como así, ahí se va a quedar, es energía rumiando en nuestro interior, y va a buscar y a encontrar su propia salida. Puede salir en una enfermedad: migrañas, colitis, y aquellos padecimientos terminados en "itis", o hasta en un cáncer. También podemos convertimos en personas amargadas, gritonas, quejumbrosas y enojonas, o lo peor, violentas.

Por este motivo debemos buscar darle una salida sana al enojo y así podremos evitar que nos lastime a nosotros mismos, o a nuestros seres queridos, quienes generalmente, son los que sufren las consecuencias, porque son a quienes tenemos más cerca.

Es necesario estar atentos, sacar nuestras "antenitas", y cuando nos percatemos de que estamos agresivos, irritables o negativos es necesario reconocer nuestro enojo y atenderlo. ¿Cómo? Existen muchas maneras de hacerlo. Mencionaré las que a mí me han funcionado:

Una de estas prácticas es avisar abiertamente a las personas con quienes vivimos que le vamos a dar una salida sana al enojo. Si se encuentran niños presentes, es preferible sacarlos a pasear para que no se asusten. Nos encerramos en soledad en una recámara, y entonces golpeamos con

fuerza cojines utilizando un bate de plástico para jugar béisbol, al tiempo que gritamos: ¿POR QUÉ? Esa palabra, aunque muchos psicólogos la consideran inútil, es mágica para que salga la furia que está carcomiendo nuestro interior. Es muy útil y liberador, golpear y gritar hasta agotarnos.

A los cojines les podemos colocar, inclusive, la fotografía de quien deseemos. Es decir, si creemos que nuestra pérdida fue ocasionada por alguna persona, podemos golpear el cojín justo donde hemos colocado la fotografía. Así, sin hacerle ningún daño a nadie, estamos manifestando nuestra ira con la persona adecuada, logrando que "no paguen justos por pecadores". Inclusive, si después nos encontramos con esa persona cara a cara, estaremos serenos para poder enfrentarla y defender nuestra postura con propiedad.

Otra manera de sacar la ira de nuestro interior es haciendo ejercicio. Cualquier deporte nos es de utilidad. Podemos salir a correr alrededor de la cuadra y en cada zancada que demos hacer una expiración exagerada, hablándole y exigiéndole a nuestro enojo que salga de nosotros, diciéndole frases como: ¡sal de mí!, ¡no me perteneces!, ¡no me eres de utilidad!, ¡vete!

Si vamos al gimnasio, podemos imaginar que al presionar las pesas estamos aplastando al enojo o a la persona con quien estamos enojados. Por supuesto que sería ideal tener una pera de boxeador -aunque sea de juguete- y golpearla con los guantes apropiados. Cualquier disciplina deportiva que utilice una pelota se puede manejar de la misma manera. Al golpear la bola, visualizamos que el enojo sale en el golpe que damos, o que golpeamos a quien creemos culpable.

Otra práctica muy útil es escribir cartas que nunca se van a mandar. Podemos escribir una carta a la persona con quien estamos molestos, a la vida, o a nosotros, ya que muchas veces lo que sentimos es culpa, y ésta es el enojo contra nosotros mismos. La culpa la sentimos cuando con lo que hacemos no logramos lo que esperábamos. La culpa es un sentimiento tan legítimo como los demás, pero sentirla retrasa nuestra recuperación. Es de utilidad trabajarla, pues de nada sirve culparnos.

Con la confianza de que nadie va a leer esas cartas, podemos desahogarnos. Podemos maldecir, repelar, quejarnos, confrontar, reclamar, etc., aunque acabemos llorando. Esas cartas nunca van a ser enviadas porque lo que escribimos o decimos en momentos de confusión queda para siempre y puede causar mucho daño. El único objetivo de escribirlas es permitir que salga todo lo que traemos dentro, todo aquello que está pudriendo nuestro interior. Una vez que terminemos de escribir, rompemos la carta

en pequeños pedazos y si creemos en un Ser Superior, podemos ofrecérsela quemándola en un cenicero frente a una imagen, al fin y al cabo ÉL conoce todos nuestros sentimientos.

Inclusive, si estamos enojados con Dios, también es útil escribirle una carta narrándole todo lo que sentimos. Él nos creó y sabe de qué estamos hechos, es nuestro amigo y nos comprende. Muchas veces, cuando no encontramos a quién culpar o no queremos reconocer que muy en nuestro interior nos estamos culpando a nosotros mismos, Él siempre está para "pagar los platos rotos". Lo sabe, nos entiende y nos perdona. Eso sí, después de nuestra pataleta es importante reconciliarnos con Él, aunque nos lleve algún tiempo, pues si con Él las pérdidas son difíciles de superar, sin Él se convierten en un infierno. *Una vez que terminemos de escribir, rompemos la carta en mil pedazos y la tiramos donde mejor nos parezca, o le prendemos fuego*.

También nos puede ser de utilidad, si tenemos la oportunidad de salir al campo o estar en contacto con la naturaleza, gritar a todo pulmón lo enojados que estamos y lo injusta que nos parece la vida.

Un ejercicio que realizan los terapeutas gestálticos a sus pacientes, y que les reporta grandes beneficios es el siguiente: en un lugar privado, el paciente se sienta frente a una silla vacía. Él imagina, entonces, que en esa silla se sienta su enojo, o la persona con quien está enojado y le dice todo lo que le gustaría decirle si estuviera presente. Se vale mentarle de todo, gritar, golpear o lo que sea necesario hacer para que salga todo aquello que nos pudiera hacer daño si se queda en nuestro interior.

Suele suceder también que, estamos tan enojados, que el enojo nos mantiene paralizados. Si eso sucede, podemos limitarnos a sentarnos en privado y gruñir lo más alto que podamos. Sí, gruñir como si fuéramos un ogro, y respirar profundamente inhalando y exhalando lentamente, por un espacio de tiempo suficiente para sentirnos aligerados.

La ira es un sentimiento tan real como el amor. De hecho es el otro extremo en la misma escala. Por lo mismo, no hay que tenerle miedo al enojo, sólo hay que detectarlo para cuidarlo y darle un cauce saludable. Se trata de moldearlo, como si fuera plastilina sin forma alguna en nuestras manos; de nosotros depende que quede únicamente una masa amorfa, o hacer de él una figura, inclusive hermosa.

Tercera etapa: Regateo

El regateo, como su nombre lo indica, es regatear como si estuviéramos en un mercado.

Ejemplo:

- ¿A cuánto los jitomates?
- A $10 pesos el kilo.
- No los quiero, están muy caros, déjemelos en $8.
- Bueno, está bien, deme $9.
- Me los llevo sólo que me permita escogerlos.

Otro ejemplo:

- Dios mío, si sanas a mi hijo, te ofrezco que dejo de fumar.

Pasa el tiempo y el hijo no mejora.

- Dios mío, si no lo vas a sanar, te pido que no sufra.

Pasa el tiempo.

- Señor, si lo quieres, te lo entrego, pero que ya se acabe este suplicio.

El regateo es una negociación. Cuando ya sabemos que las cosas cambiaron, tratamos de obtener el mayor provecho posible o salir lo menos dañados que se pueda. Tratamos de llegar a un acuerdo con nosotros mismos, con nuestros seres queridos o generalmente con nuestro Ser Superior.

"Me tomo la medicina, pero sólo para que ya no te preocupes". Condicionamos. Es la época de las promesas a cambio de algo. Utilizamos mucho el "si" condicional. "Si pasa esto, hago lo otro". "Si sanas a mi hijo, Señor, te prometo ir diario a misa".

Hay que tener mucho cuidado cuando el regateo se lleva a cabo con nuestros seres más cercanos, pues sin darnos cuenta podemos llegar a ser parte de un chantaje y nos convertimos en víctimas o victimarios.

Cuando ya no hay nada que hacer, regateamos con el "hubiera", y decimos: "me hubieras llevado a mi, Señor y no a mi ser querido". A mayor culpabilidad, mayor negociación. "Si hubiera hecho esto", "si no hubiera hecho aquello".

Cuando nos encontramos en esta etapa, sólo estamos dando tiempo para llegar a aceptar que lo que ocurrió es un hecho irreversible. Para ayudarnos cuando estamos en esta situación, sólo tenemos que reconocer que estamos regateando, es decir, darnos cuenta.

Muchas veces, cuando un sentimiento es reconocido pierde fuerza y eso nos ayuda a avanzar en nuestro proceso de duelo.

Cuarta etapa: Depresión

La cuarta etapa es la depresión. Por su nombre, puede prestarse a confundirla con la enfermedad de la depresión, pero en este momento no nos vamos a referir a la enfermedad, sino a una etapa de desesperanza, de verdadera tristeza, donde nos damos cuenta que la vida no volverá a ser como antes y tampoco sabemos cómo será de ahora en adelante. En esta etapa el dolor te embarga y no alcanzas a ver más allá de él.

Es conveniente llorar si tenemos ganas de hacerlo. Desde pequeños nos enseñan que no debemos llorar. Cuando un niño se cae, le decimos inmediatamente: "Ya no llores, no pasó nada, ten una paleta". Y de adultos pasa lo mismo. Lo primero que hace la gente cuando ve llorar a alguien es decirle: "No llores, todo va a estar bien", y con frases como ésa, ya le estamos dando su "paleta" para que deje de llorar. La intención es buena, pero el resultado es que el que necesita llorar reprime sus sentimientos, y recordemos que *"pena no llorada es pena postergada"*.

No queremos que el otro llore por un mecanismo de autodefensa, pues a nadie le gusta sufrir, y al ver llorar a otro sentimos empatía y sufrimos también, por eso queremos que el otro deje de llorar, para no sufrir nosotros. Tampoco queremos que otra persona llore, por la impotencia que nos invade. Sentirnos impotentes no es un eliminar agradable, luego entonces, tratamos de impedirlo ¡a como dé lugar!, por lo que el doliente, además de su pérdida, tiene que armarse de paciencia para soportar escuchar "frases de cajón" que no le ayudan en nada.

Un doliente tiene, en ocasiones, que defender su derecho al llanto, pero muchas veces, el dolor lo tiene tan debilitado, que en lugar de perder energía peleando por un derecho que aunque le corresponde no se lo dan, prefiere esconderse para llorar.

El derecho al llanto no sólo debemos defenderlo cuando podemos, sino que además, es útil propiciarlo para procurarle un descanso al alma y quitarnos esa lápida que traemos cargando, ¡aunque sea por un rato!

"No quiero que me vean llorar, para no hacerlos llorar" -decimos-. La realidad es que si el otro llora, es porque también necesita hacerlo, y sólo estaba esperando un detonante. Lo mejor sería abrazarse y llorar juntos. Llorar es muy saludable. Cuando sentimos un nudo en la garganta es útil

provocar el llanto ya sea con determinado tipo de música, evocando recuerdos, viendo fotografías, etc. Encontré en Internet que la música es un regulador de los estados de ánimo. "…la música puede movilizar o bloquear la sensibilidad emocional de una persona, su imaginación, su memoria y sus representaciones mentales. Por eso, la musicoterapia se sitúa dentro del campo de la medicina recuperativa" (Beatriz García).

"…Un momento para llorar, y un momento para reír. Un momento para estar de luto, y un momento para estar de fiesta." Eclesiastés, 3-4.

Sería de mucha utilidad para el sexo masculino, olvidar la costumbre social que los mantiene reprimidos, "tú eres el fuerte", "los hombres no lloran". En mi opinión, es más valiente un hombre que se permite mostrar vulnerable.

Si a los hombres no se les permite tocar sus sentimientos, entonces ¿qué hacen con ellos? Prefieren no llegar a casa, pues no quieren saber del problema, y no quieren escuchar hablar acerca de eso porque ignoran qué hacer con ello; así que optan por intentar olvidarse del dolor que esto les ocasiona escapando por la puerta falsa: las adicciones, las malas amistades, los antros, etc. Otro escape para ellos es volverse adictos al trabajo, lo que comúnmente llamamos "*workaholics*".

De allí surgen más problemas, porque en una pérdida es cuando las mujeres y la familia más necesitamos del apoyo de los hombres, y no sólo no se cuenta con ellos, sino que se convierten en la causa de más pérdidas.

El compartir el dolor puede llegar a ser un lazo de unión muy fuerte, con mayor razón si la misma pérdida afecta a una familia entera, pues no existe motivo para llorar en privado. El dolor puede llegar a unir más que el amor, inclusive, pero siempre y cuando exista mucha comunicación y apertura. De no haberlas, el dolor puede ocasionar rupturas definitivas en algunas relaciones.

Como algunas personas suelen incomodarse frente a nuestra pérdida, intentarán presionar al doliente para que salga de su casa, se distraiga y vuelva a ser el mismo de antes. El doliente va a salir de su casa cuando tenga que salir, cuando sea su momento. Podemos comparar lo anteriormente dicho con alguien que está enfermo de gripe, mientras se siente mal, necesita del descanso, pero cuando se sienta bien, la propia cama "lo va a botar". La misma persona va a pedir lo que desea, cuando sienta la necesidad, y si de verdad se considera amigo del doliente, estará ahí, para acompañarlo en el lugar en que él se sienta cómoda/o, no donde yo crea que le sería de utilidad.

Las personas que generalmente presionan más al doliente son aquellas que tienen pérdidas sin resolver y ni siquiera se han dado cuenta de ello. El dolor del otro les remueve su propia herida, ésa que tienen "atorada". Y pueden suceder varias reacciones derivadas de esta situación: O tratan de impedir a toda costa las manifestaciones de dolor del otro para mantener alejado a su propio sufrimiento (dolor crónico), o lloran y se angustian en demasía pues aparentemente sienten como propio el suceso doloroso aunque no sean tan cercanas a él. Si se presenta en alguna persona este último caso, ella puede estar llorando por su propia pérdida aún sin sospecharlo, por lo que le sería de más utilidad concientizarse de ello.

La persona que sufre la pérdida no debe preocuparse por quedar bien con otros, ella puede saber mejor que nadie qué es lo que necesita. El doliente debe hacer únicamente lo que tenga ganas de hacer y que se sienta cómodo haciéndolo. El duelo es también tiempo para la introspección y el autoconocimiento, aunque no nos percatemos de ello, por lo que se necesita tiempo y espacio para estar a solas o en la privacidad, si así se desea. Necesita reconstruirse, porque existen pérdidas que dejan a la persona ¡hecha pedazos!, ¡es literal!

Los síntomas de la etapa y la enfermedad de la depresión son muy similares, por lo que si notamos que "acampamos" en ella por varias semanas es aconsejable recurrir a un médico para que evalúe si ya estamos padeciendo la enfermedad. En caso de ser así, el médico suele recomendar terapias y recetar antidepresivos, los cuales reestructuran el equilibrio de las substancias químicas en el organismo. Cabe señalar que estos medicamentos no causan adicción, por lo tanto no debemos tener miedo a ingerirlos, siempre y cuando estén indicados y regulados periódicamente por el médico.

Cuando una persona ha caído en la enfermedad de la depresión, no se puede salir de ésta con tan sólo "echarle ganas", pues están disminuidas en su cerebro sustancias como la noradrenalina y/o la serotonina y tienen que ser balanceadas por medio de ciertas sustancias químicas que en ese momento nuestro cuerpo no está produciendo. Querer salir de esta enfermedad sólo con "ganas", sería como si un diabético con un: "tú puedes", se pudiera curar. No le faltan ganas, lo que le falta es insulina.

Es de utilidad la práctica de algún deporte, pues al ejercitarnos nuestro cuerpo libera endorfinas en el flujo sanguíneo, y éstas nos ayudan a superar la enfermedad de la depresión.

Consejos útiles:

- Cuando nos encontramos en la etapa de la depresión, mucho nos va a ayudar aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos pide y atender sus necesidades. Cuando las pérdidas son muy grandes es bueno darle al cuerpo permiso de que descanse para que se recupere, si las responsabilidades lo permiten. Podemos darle permiso de que pase un tiempo ya fijado por nosotros mismos en la cama, y después de ese límite exigirle que se levante aunque sea ¡a rastras! Y si después de varias semanas continuamos sin poder hacerlo, entonces sería útil recurrir a un médico.
- Darnos un baño con agua calentita ¡apapacha!, procurarnos algún té caliente también. Abrazarnos y consolarnos a nosotros mismos, sirve.
- Darnos un pequeño lujo, si es posible y lo apetecemos, a veces cae bien. ¡Creo que lo valgo!, como dicen en el comercial.

Es una época para tratarnos bien, pues nuestra fragilidad humana queda expuesta "en carne viva", y por tanto nos encontramos muy vulnerables. Nos sentimos desamparados, inseguros y sin esperanza alguna. Perdemos la capacidad de alegrarnos y sentimos soledad. Entramos en un estado de hipersensibilidad, tanto interna como externamente. Nos duele más un pellizco en estos momentos, que antes de la pérdida. Por lo mismo, nos duelen más algunos comentarios. Por este motivo, es aconsejable retirarnos de las personas que consideramos imprudentes, aunque sea sólo por un tiempo.

Si no podemos comer o dormir, habrá que recurrir al médico. Es necesario cuidarnos. Con las pérdidas que sufrimos, las defensas en nuestro organismo bajan, por lo que se recomienda intentar comer sanamente en la medida justa, y si es posible, tomar algunos suplementos alimenticios y vitaminas.

Sólo nosotros podemos decirle a los demás lo que queremos y necesitamos de ellos. Muchas veces los que nos rodean quieren ayudar pero no saben cómo. Por esta razón, es de utilidad que nos convirtamos en personas asertivas. Para hacerlo, es necesario que nos expresemos claramente, diciendo con cortesía lo que tenemos que decir para dejar saber a los otros, cómo, cuándo y dónde pueden ayudar. Ser asertivo nos puede ayudar en nuestra vida cotidiana, no solamente durante un periodo de duelo.

En Internet encontré: *"La asertividad es una habilidad que se puede adquirir y mantener para hacer oír nuestra voz y defender nuestras opiniones con*

confianza".

En otra página de Internet encontré los siguientes Derechos Asertivos:

1. A ser tratado con respeto y dignidad.
2. A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
3. A tener nuestras propias opiniones y valores.
4. A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
5. A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
6. A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
7. A protestar cuando se nos trata injustamente.
8. A intentar cambiar lo que no nos satisface.
9. A detenernos y pensar antes de actuar.
10. A pedir lo que queremos.
11. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
12. A ser independientes.
13. A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.
14. A sentir y expresar el dolor.
15. A ignorar los consejos.
16. A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
17. A estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.
18. A no justificarse ante los demás.
19. A no responsabilizarse de los problemas de otros.
20. A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
21. A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
22. A elegir entre responder o no hacerlo.
23. A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
24. A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.
25. A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil[5].

Quinta etapa: Aceptación

La última etapa es la aceptación. A esta etapa se puede llegar más fácilmente, si se nos ha permitido dar una salida sana al enojo, llorar y ha-

blar del tema. Llegar a ella, no quiere decir que me tenga que gustar esta nueva realidad, simplemente acepto que mi vida cambió, que "ya no hay vuelta de hoja". Dejo de pelearme con una vida que no es como yo quisiera, y empiezo a hacer cambios para adaptarme a una nueva manera de vivir.

Si la pérdida es por la muerte de un ser querido, reconozco que yo no sería quien soy, si no lo hubiera conocido. Tomo conciencia de los aprendizajes que esa persona me dejó y recuerdo las alegrías que compartimos, ¡aunque duela!

Llegar a la aceptación no quiere decir que ya no va a doler, significa que hay que aprender a vivir, aún con el dolor. Alcanzar esta etapa requiere de mucho tiempo y trabajo. Habrá que recorrer un sinnúmero de veces y no necesariamente en orden, las etapas anteriores a la aceptación.

¿Qué etapa sería la aceptación si la comparamos con la cortada en la piel? Cuando aceptas agregar, es como cuando la costra se cae y ya sólo queda una cicatriz; aunque ésta sea para siempre, cuando la mires sólo recordarás que un día fue muy doloroso, pero ya no duele con la misma intensidad. Lo que duele es el recuerdo de lo sucedido.

Aceptar es dejar ir al pasado y vivir el presente, nos guste éste o no.

Conclusiones de las etapas de duelo

El conocimiento de estas cinco etapas no va a hacer que el dolor desaparezca, ni lo va a disminuir, desgraciadamente no existe antídoto contra el dolor, pero conociéndolas nos podemos ayudar a manejarlo y en ciertas pérdidas nos ayudarán a no enloquecer, porque tengamos conocimiento de ellas o no, vamos a pasar por todo el proceso.

No necesitamos invitarlas, tampoco nos van a avisar ¡ya llegué!, simplemente nos invaden y mucho nos va a ayudar darnos cuenta de que están presentes para poder maniobrarlas y evitar que nos sorprendan. Ellas son impredecibles, desobedientes, insolentes y desordenadas. No sabe uno mismo cuándo harán acto de presencia, ni cuál de ellas será. Mientras que existen ocasiones en que todas ellas se presenten en un lapso corto -digamos tres horas- otras veces, una sola de ellas puede instalarse varios días, semanas o hasta meses.

Cuando se presentan todas las etapas al mismo tiempo, se dificulta identificarlas. Además, no siempre se muestran con el mismo calibre; pue-

den ser imperceptibles, leves, moderadas, intensas o muy intensas.

Cuando son imperceptibles son muy peligrosas, pues como nos poseen con mucho sigilo, no nos damos cuenta y pueden causar más daño del que provocarían sí las descubrimos y las encauzamos.

Si no nos permitimos, o no nos permiten recorrer estas cinco etapas, podemos intentar llenar nuestra angustia y nuestro vacío con alguna adicción, como el alcohol, las drogas, la comida, el juego, el sexo o las compras compulsivas, entre otras.

Para la madre Teresa de Calcuta, quien quisiera colaborar con sus misioneras, no tenía que trasladarse a la India. Ella decía que en el lugar que estuviéramos podíamos practicar la caridad, pues estamos rodeados de gente enferma. Enfermos del alma. Gente que, debido la falta de elaboración de un proceso de duelo para sus pérdidas, rechaza las muestras de cariño y descarga sus enojos en su entorno. A esas personas enojonas o que caen en adicciones tratando de llenar su vacío interior, algo doloroso les ha pasado en su vida, y lo peor es que muchas veces ni siquiera se dan cuenta -o no se quieren dar- de lo que están sufriendo y de lo que hacen sufrir a otros. Prefieren quedarse como están porque el proceso de sanación es doloroso y requiere de responsabilidad y además, de voluntad.

Hay que tener presente que una gran pérdida, desencadena frecuentemente una serie de pérdidas. Ejemplo: Un señor debe ser hospitalizado, por lo que su esposa tiene que faltar al trabajo para cuidarlo y entonces, la despiden. Los dos dejan de recibir ingresos y no tienen dinero para pagar los gastos médicos, ni los de la casa. Los hijos pequeños no tienen quién los cuide pues su madre está cuidando al esposo. Quien ella creía que podría ayudarla cuidando a sus hijos, se niega a hacerlo, se rompen relaciones, y así podemos seguir. Ésta es una cadena de pérdidas y cada pérdida necesita la elaboración de su proceso de duelo, en particular, trabajando las cinco etapas mencionadas.

CUARTA EMISIÓN
Enfermos terminales

4 de marzo de 2008

Recordando que la finalidad de la Tanatología, además de humanizar el proceso de muerte y proporcionar al hombre que muere una muerte digna, es ayudar a "bien vivir" con aquello que la pérdida nos ha dejado, recomiendo la película *"Antes de Partir"*[6], porque incluye ciertos principios de la Tanatología. Es interpretada por excelentes actores, y trata acerca de dos enfermos terminales, que es justamente nuestro siguiente tema.

Una enfermedad terminal es aquella para la cual no existe un tratamiento curativo, presenta síntomas múltiples y cambiantes, con una expectativa de vida no mayor a un año, que tiene como alternativa el manejo del dolor y los cuidados paliativos.

Los mayores temores del enfermo terminal, según menciona Isa Fonnegra de Jaramillo, son[7]:

- A lo desconocido y al curso de la enfermedad
- Al dolor físico y al sufrimiento
- A la pérdida de partes del cuerpo y a la invalidez
- A inspirar compasión
- A perder el control de sí mismos y la autonomía en la toma de decisiones
- A dejar a su familia y a sus amigos. Muchos enfermos "no se pueden" morir porque les preocupa demasiado qué va a ser de su familia, tanto económica como emocionalmente
- A la soledad por el abandono de los demás
- A la dependencia, a "volverse niños" (tener que usar pañales, ser bañados y alimentados)
- A la muerte en sí y al proceso previo
- A morir privados de su dignidad

La mayoría de las veces, los pacientes no quieren compartir sus temores para no preocupar a sus seres queridos y la comunicación se reduce hasta que genera un aislamiento. En estos casos, la finalidad de la tanatología es humanizar el proceso de muerte y proporcionar al paciente una muerte digna. "Se llama así a la muerte que ocurre dentro del respeto por la dignidad humana en todas aquellas condiciones y circunstancia que resulten manejables"[8].

Una muerte digna tiene que ver con que el paciente esté -si su tratamiento lo permite- preferiblemente en casa, provisto de cuidados paliativos, y acompañado por sus seres queridos. Es decir, como se moría la gente hace 50 años, cuando no existían tantos avances en la medicina. Pero hay que tener cuidado, porque este acompañamiento en casa puede prestarse a que se organicen verdaderas tertulias entre la familia y las visitas, y ése no es el fin. El fin es dar calidad de afecto al enfermo en sus últimos momentos, y se puede lograr si algún ser querido está siempre a su lado, haciéndole saber que no está solo, por medio de detalles, de caricias, sonrisas o miradas. El contacto físico también es muy importante para un enfermo en estas condiciones.

Aún si se encuentra inconsciente, podemos seguir platicándole. Es muy significativo para el enfermo que alguien sepa escucharlo, si es que aún puede hablar. ¿Qué es saber escuchar?, es permanecer atento a la conversación del paciente y retroalimentarlo con la información que estamos recibiendo. Ejemplo: si él dice "me siento como un gusano", es conveniente contestarle, "¿qué es para ti como un gusano?", así él podría responder, "pues impotente, frágil, etc." Continuamos retroalimentando, "¿por qué impotente?", o "¿qué es frágil para ti?", etc. Si así proseguimos, podemos favorecer un diálogo y saber cuáles son los verdaderos sentimientos y necesidades del paciente. Si en lugar de escuchar lo regañamos diciéndole: "No, no digas esas tonterías, ¿cómo te vas a sentir como un gusano? Si tú tienes la dignidad de un ser humano", etc… ponemos fin a la conversación.

El enfermo terminal puede tener la necesidad de ser asistido de acuerdo a sus creencias espirituales, ejemplo: si es católico puede desear que se le aplique el sacramento de la Unción de los Enfermos. Este sacramento se puede aplicar aunque la persona no esté en peligro de muerte, inclusive en algunos enfermos se nota mejoría después de que se les ha administrado.

Si alguien tuviera que pedir perdón, hacerlo en este momento es lo más adecuado, si es que no se ha hecho ya, que hubiera sido lo ideal. *¡En vida, hermano, en vida!*

EN VIDA, HERMANO, EN VIDA

Anamaría Rabatté

Si quieres hacer feliz
A alguien que quieres mucho…
Díselo hoy, sé muy bueno
En Vida, Hermano, en Vida…

No esperes a que se mueran
¿Si deseas dar una flor?
Mándalas hoy con amor
En Vida, Hermano, en Vida…
Si deseas decir "te quiero"
A la gente de tu casa
Al amigo cerca o lejos
En Vida, Hermano, en Vida…

No esperes a que se muera
La gente para quererla
Y hacerle sentir tu afecto
En Vida, Hermano, en Vida…
Tú serás muy venturoso
Si aprendes a hacer felices,
A todos los que conozcas,
En Vida, Hermano, en Vida…

Nunca visites panteones,
Ni llenes tumbas de flores,
Llena de amor corazones.
En Vida, Hermano, en Vida…

Los enfermos que se debaten entre la vida y la muerte necesitan paz y tranquilidad para poder morir, pues el ruido y la algarabía los atan a este mundo y les es más difícil abandonar todo esto que aman. Están por dar el paso donde el cuerpo y el alma se separan, donde tienen que entregar el traje que se les prestó para esta fiesta que fue la vida. En algún libro leí esta hermosa metáfora. La Dra. Elisabeth Kübler-Ross dice que la muerte se asemeja a cuando una mariposa abandona su capullo porque ya no le hace más falta, y emprende el vuelo libremente con sus nuevas y hermosas alas.

En 1990, la Organización Mundial de la Salud dio a conocer los Derechos del Enfermo Terminal, los cuales la mayoría de la gente, por falta de difusión, desconoce. Éstos son:

- Derecho a mantener hasta el final de sus días la misma dignidad y auto valor a los que ha tenido derecho en la vida.

Haré un paréntesis en este punto, porque voy a citar un caso que me tocó presenciar. Fue el de un paciente que se encontraba ya en agonía en su casa. Quienes lo atendían y cuidaban, lo mantenían completamente desnudo para bajarle la fiebre. Lo indigno en esta situación era que la puerta de la recámara permanecía abierta y cualquier persona -ya fueran familiares o visitas- que pasara por el pasillo y volteara hacia adentro, podía verlo así. Si este paciente hubiera estado consciente, nunca hubiera permitido esa situación.

- Derecho a obtener información veraz, franca y completa, acerca de su diagnóstico, opciones de tratamiento y pronóstico. Ésta debe ser suministrada en forma considerada, en términos comprensibles y con tiem-

po suficiente para asimilarla.

Otro paréntesis: se le debe explicar con tacto y paciencia al enfermo lo referente a su padecimiento, así como las opciones de tratamientos, sin utilizar términos médicos. Como dijera el abogado de la película *"Filadelfia"*[9]:"Explíquemelo como si yo tuviera seis años, por favor". Y de ser posible, consultar otras opiniones profesionales.

La mayoría de las veces se les informa primero a los familiares del paciente y luego, si ellos lo consideran conveniente, hablan con el enfermo. Lo triste es que por esto, muchos pacientes mueren sin saber, a ciencia cierta, que van a morir. Y digo a ciencia cierta, porque de hecho, aunque nadie se los diga, ellos ya lo intuyen y se sienten traicionados cuando perciben que los demás murmuran disimuladamente para que ellos no se enteren.

Cuando se habla abiertamente del tema entre el paciente y sus familiares, las caretas desaparecen y eso les quita a todos un peso muy grande de encima. Se acaba el "yo sé que tu sabes que yo sé, y tú sabes que yo sé que tú sabes, pero todos sabemos que tenemos que aparentar que nadie sabe nada". Ése es el juego que todos jugamos. Sin apariencias ya, se facilita el poder despedirse adecuadamente unos de otros y así arreglar asuntos inconclusos.

¿Cómo decírselo al paciente? Se puede recurrir a solicitar la ayuda de un tanatólogo para que sea el facilitador, o si no se puede, simplemente conduciendo al enfermo a través de preguntas y respuestas.

Ejemplo:

- ¿Cómo salieron mis análisis?
- ¿Cómo crees que salieron?
- Estoy mal, ¿verdad?
- ¿Por qué crees que estás mal?
- Porque ya me hubieras dicho que estoy bien, y te lo notaría en la cara, ¿qué tengo?

Y entonces se le habla con la verdad. Con tacto y prudencia, pero con la verdad, sin decir más de lo que nos está preguntando. Si el enfermo no quiere saber la verdad, no lo va a preguntar.

Continuamos con los derechos:

- Derecho a participar en las decisiones referentes a su cuidado y a aceptar o rehusar drogas, tratamientos o procedimientos.
- Derecho a expresar sus deseos en lo referente a las circunstancias que rodearán su muerte, y a que éstos sean respetados por familiares y médicos.

❑ Derecho a elegir entre las opciones disponibles para morir y, conforme a ello, a que ni se le acelere ni se le posponga la muerte, lo cual incluye el derecho a no ser resucitado.

❑ Derecho a conservar un sentimiento de esperanza, lo cual no equivale a que se le creen falsas expectativas.

❑ Derecho a beneficiarse de las alternativas humanitarias existentes para su cuidado y a evitar la frialdad que con frecuencia acompaña la aplicación de la creciente tecnología en los lugares diseñados para casos agudos o críticos, y el hacinamiento que se da en algunos albergues para ancianos o enfermos crónicos.

❑ Derecho a obtener alivio efectivo de su dolor y de sus síntomas, aun si los medicamentos o medidas requeridas para ello le redujeran el tiempo de vida restante.

❑ Derecho a que le sean satisfechas integralmente sus necesidades, sin olvidar nunca que detrás de ese enfermo, hasta el último instante, hay un ser humano.

❑ Derecho a recibir apoyo psicológico para facilitar su adaptación a la Fase Terminal de su vida y a la inminencia de su muerte. Éste puede provenir de sus familiares, de las enfermeras, del médico o de un profesional de la salud mental, cuando ello sea necesario y factible.

❑ Derecho a elegir que su familia, como parte directamente afectada por su muerte, sea atendida, respetada y cuidada.

❑ Derecho a su individualidad, privacidad y pudor.

❑ Derecho a ser acompañado en el momento de la muerte.

❑ Derecho a recibir asistencia espiritual, siempre que lo solicite, y a que le sean respetadas sus creencias religiosas, cualesquiera que sean.

❑ Derecho a ser cuidado por personas sensibles, preparadas y conscientes del difícil momento que atraviesa y de su obligación de ayudarlo en lo posible.

❑ Derecho a disfrutar hasta el final de una vida con buena calidad, criterio éste que debe prevalecer sobre la cantidad de vida.

❑ Derecho a morir con dignidad[10].

Los médicos estudian durante más de 10 años para poder curar. De hecho, en el juramento de Hipócrates, prometen que van a trabajar para sanar. Por eso, un médico casi siempre va a sugerir un procedimiento u otro antes de rendirse. Les es sumamente difícil comunicar a alguien que ya no es posible hacer algo. Por este motivo, a quien toca decidir dónde parar en primer término, es al paciente mismo, que ya debe estar debida-

mente informado.

He visto, lamentablemente muchas veces, que aún cuando el paciente está consciente, en pleno uso de sus facultades mentales y pudiendo comunicarse, nadie le pregunta qué desea para su cuerpo y para su vida; en lugar de eso, se reúne la familia, y decide qué se va a hacer para el cuerpo de otro, que a final de cuentas es el que va a padecer el resultado de las decisiones que tomen.

También he visto, en un par de ocasiones, que sí se le explica y se le pregunta al paciente cómo desea proseguir, pero al final de cuentas, los familiares ignoran sus deseos.

Encarnecimiento terapéutico es, de acuerdo con la Asociación Médica Mundial (1983)[11], la aplicación a un paciente terminal de "tratamientos extraordinarios de los que nadie puede esperar ningún tipo de beneficio para el paciente" y constituye una práctica éticamente reprobable.

El paciente puede decidir si no quiere saber qué está pasando, y está en su derecho. Si él quiere que las decisiones las tome algún familiar sin consultarle, está bien, pero debe considerar que le está endosando una gran responsabilidad a ese pariente, y si algo no sale como se creía, al familiar le espera una gran carga de culpabilidad.

Dejar de practicar algún procedimiento por el cual la vida se mantendría a través de medios artificiales, no es dejar morir, es dejar que la naturaleza haga su trabajo y que se cumpla la voluntad de Dios, o para quienes no creen en Dios, es permitir que su destino o su misión se consumen.

Es muy fácil expresar cómo deseamos que sean nuestros últimos días, pero llegado el momento, para nuestros familiares puede resultar sumamente difícil tomar la decisión de no hacer más nada -si es que así habían deseado que fuera- por lo que existe el llamado "Testamento en vida", el cual se lleva a cabo frente a un notario público. En ese documento se expresan los deseos o circunstancias que la persona espera rodeen su muerte. Ejemplo: En el Testamento de vida, la persona especifica que no desea ser resucitada, que no desea ser conectada a un respirador artificial, ni que se le coloque una sonda al estómago, o que no se le practique una traqueotomía, etc.

A propósito de testamentos, el mejor momento para hacer cualquier tipo de testamento es cuando se goza de plena salud. ¡No dejemos problemas!, sabemos que muchas familias se han desintegrado por falta de un testamento. Quien tenga algún bien que heredar, es necesario que haga un testamento.

Nota: En la República Mexicana, en el mes de septiembre, el Gobierno ordena a los notarios públicos apoyar a la ciudadanía para que realicen este trámite con un menor costo que el regular. Si una persona no deja testamento, sus bienes no son heredados en automático, a nadie. En la sucesión intestamentaria los parientes más cercanos excluyen a los más lejanos, pero se tiene que contratar a un abogado para abrir un juicio testamentario, y su costo económico es alto, sin tomar en cuenta que este proceso legal puede prolongarse por largo tiempo, pues se requiere realizar un gran número de trámites. Además, es posible que aparezcan ciertas personas, de las que se desconocía su existencia, y reclamen alguna parte de la herencia.

EUTANASIA

Según la enciclopedia Wikipedia, "El término eutanasia deriva del griego, eu-bien, y thanatos-muerte. Es todo acto u omisión cuya responsabilidad recae en el personal médico o en individuos cercanos al enfermo, y que ocasiona la muerte inmediata de éste, con el fin de evitarle sufrimientos insoportables o la prolongación artificial de su vida".

Para que se llame eutanasia el enfermo ha de padecer, necesariamente, una enfermedad terminal o incurable.

Eutanasia no es lo mismo que "*muerte digna*", ésta última consiste en el otorgamiento de medidas médicas paliativas -que disminuyen el sufrimiento o lo hacen tolerable- de apoyo emocional y espiritual a los enfermos terminales hasta su muerte.

Dejar de emplear un procedimiento para mantener una vida por medios artificiales no es eutanasia, es dejar que muera la persona de forma natural. La Iglesia está de acuerdo en esto y la ley en nuestro país lo permite. Pero cuidado, porque ha sucedido que en momentos de crisis, por la angustia que se presenta, se les pide a los médicos que hagan hasta lo imposible por conservar la vida de su familiar, ya anteriormente desahuciado. Así lo hacen, logran que el paciente siga viviendo, aunque sea a base de medidas artificiales como diálisis, sondas, respirador, colostomía, etc., y una muy escasa calidad de vida. Una vez estabilizado el paciente, nadie sabe cuánto tiempo se prolongará su vida, pueden ser años.

En la práctica, dejar de aplicar un procedimiento para mantener una vida por medios artificiales, no es eutanasia. La Iglesia está de acuerdo en esto y la ley lo permite. Pero cuidado, porque ha sucedido que en momen-

tos de crisis, por la angustia que se presenta, se les pide a los médicos que hagan hasta lo imposible por conservar la vida de su familiar ya anteriormente desahuciado. Así lo hacen, logran que el paciente siga viviendo, aunque sea a base de sondas, respirador, colostomía, etc., y una muy escasa calidad de vida. Una vez estabilizado el paciente, nadie sabe cuánto tiempo se prolongará su vida, pueden ser años.

Tristemente, he presenciado casos así, y la familia llega a cansarse de estar prodigando cuidados al enfermo, y lo peor es que el paciente también desea que por fin lo dejen descansar. Siendo así, ya no se puede desconectar al enfermo ni dejar de prodigarle cuidados, porque entonces sí, sería eutanasia pasiva.

Eutanasia pasiva es la interrupción de todas las medidas de soporte vital, una vez que ya fueron realizadas. Sí además de hacer eso, se le suspende al enfermo la provisión de agua o algún tipo de alimentación, sería una gran crueldad.

Eutanasia activa voluntaria es el acto médico orientado explícitamente a ponerle fin a la vida de un paciente, víctima de una enfermedad incurable y en fase terminal, por requerimiento suyo y debido a la intratabilidad del dolor o los sufrimientos. Esta práctica está penada por la ley y es rechazada por la Iglesia.

Suicidio asistido es la muerte que el enfermo terminal se procura a sí mismo empleando los medios sugeridos o proporcionados por un médico. Ejemplo: Un enfermo terminal toma determinadas pastillas o se aplica una inyección letal. Este método también es rechazado por la Iglesia.

Es muy común que un enfermo terminal desee ponerle fin de una vez por todas a su vida, puesto que está padeciendo de dolores, muchas veces insoportables y, para qué, si ya no tiene esperanzas de seguir viviendo. Además, ve a su familia muy desgastada emocional y económicamente en la mayoría de los casos.

En esos momentos de crisis sería bueno procurar no dejar solo al enfermo, para evitar que cometa un suicidio, y dirigirse a un tanatólogo, psicólogo o psiquiatra en cuanto sea posible.

Nota: En el estado de Guanajuato, debido a la alta incidencia de suicidios, el Gobierno del Estado creó el “Centro de Atención en Crisis” con el siguiente teléfono: 01 800 2900024. Allí se da atención al público las 24 horas, los 365 días del año. En este Centro, atendido por psicólogos en primera instancia, se trata de contener el suicidio y después se canaliza al paciente al Centro de Salud más cercano a él, para su tratamiento.

VISITAS

He aprendido mucho también en las visitas a los pacientes, y/o sus familiares. No sólo la teoría es importante, también la práctica. Suele suceder que en teoría, todo suena muy bonito, pero algunas veces es muy difícil aplicar ésta en la vida real, y en determinados momentos, simplemente no se puede aplicar, ¡así de sencillo!

A continuación relataré algunas situaciones que me ha tocado presenciar en casos de algunos pacientes terminales, ya sea en el Hospital o en sus hogares. No son circunstancias gratas, pues en ocasiones existe una tensión muy fuerte, tanto en el paciente como en sus familiares, por la pérdida que están sufriendo todos.

Aunado a todo lo anterior, existe desinformación acerca del manejo del dolor y de los derechos del enfermo terminal, y si bien las intenciones de los familiares son buenas, el paciente no se ve favorecido, y éste es el punto más importante, pues es importante recordar que el ser humano debe mantener su dignidad hasta el último momento de su vida.

Con lo que voy a relatar enseguida, quiero dejar muy claro que no es mi intención juzgar a NADIE, cada quien hace lo que puede con lo que tiene a mano en momentos difíciles, y me consta que siempre es con la mejor intención. Simplemente quiero narrar lo que he visto como testigo presencial, con el objeto de que si usted está viviendo una situación similar, pueda ver el caso objetivamente, y evite caer en ciertos errores y dé mejor calidad de vida a su enfermo.

He observado, lamentablemente, que muchas veces el ser humano, en su impotencia ante el hecho de una crisis por la enfermedad, cae en el juego de querer ser Dios. No permitimos que la naturaleza haga su trabajo. Cuando queremos a una persona, solemos hacer lo humanamente posible para alargar su vida a costa, inclusive, del sufrimiento del paciente. Paradójicamente, nuestros seres más queridos son los que pueden llegar a sufrir en exceso, a causa de nuestra necedad y, ¿qué se le va a hacer?, es extremadamente difícil dejar ir a un ser amado, dignamente.

Lo peor que le puede suceder a un enfermo terminal, según mi opinión, es que en él, o en sus familiares, se conjuguen la negación y la falta de humildad por un lado, y por otro, la falta del conocimiento de cómo se debe tratar al paciente -tanatológicamente hablando-. Si además se poseen los suficientes recursos económicos para practicarle quirúrgicamente todo lo que les sea sugerido… ¡lo lamento por el paciente!

Me tocó ser testigo de un caso triste, de un paciente desahuciado, que ya no se podía mover, y cuyas venas no toleraban más el suero ni los medicamentos que se le administraban por vía intravenosa, por lo que los médicos plantearon, a los familiares, diferentes opciones y métodos a seguir, entre ellos, un cateterismo directo al corazón del paciente. La familia aceptó esta alternativa sin preguntarle ni explicarle al paciente de lo que se trataba.

He escuchado, frecuentemente, por parte de familiares (y en este caso volvió a suceder) la siguiente frase salida de la desesperación: "¿cómo lo vamos a dejar morir?" Desafortunadamente, el intento en este paciente no tuvo éxito porque sus venas eran muy delgadas, y abandonó el quirófano, inflamado y con hematomas a lo largo de su cuello, literalmente como un boxeador golpeado, ¡y para nada! Entonces, otro médico sugirió colocarle una sonda directa al estómago por donde se le podrían seguir administrando sus medicamentos y su alimentación.

En ese momento, yo me pregunté, "Si con ese procedimiento van a conseguir alargar su vida, sin calidad de vida, ¿para qué se lo practican? Y si no van a conseguir aplazar su muerte ¿para qué se lo practican? El médico les aclaró que con dicha sonda el paciente podría vivir "indefinidamente". Y así fue, la operación fue realizada y el paciente vivió muchos meses más en esa situación. Algunos familiares, desdichadamente, llegaron a sufrir también por haber tomado esa decisión, pues el enfermo se iba deteriorando muy lentamente y era muy triste verlo en condiciones cada vez más precarias.

He observado alguna otra vez que cuando un paciente ya no se puede comunicar, las personas que lo rodean suelen dar por entendido que los gustos que tenía cuando estaba sano, tendrían que seguir siendo los mismos encontrándose ya enfermo; pero lo único permanente es que ¡todo cambia! Cuando gozamos de buena salud, tenemos determinados gustos y estados de ánimo, que pueden ser muy diferentes a los que podemos tener cuando estamos enfermos, ya no digamos en agonía. Sería de mucha utilidad que de alguna manera el paciente nos pudiera informar, como mínimo, con un afirmativo o negativo, ya sea cerrando los ojos o apretando el dedo de otra persona, cuáles son sus deseos.

A un paciente en fase terminal que visité, en la privacidad de su recámara, le continuaban tocando los discos de la música de Vicente Fernández en un volumen alto, porque decían que el enfermo era una

persona muy alegre, y le gustaban mucho, ese cantante y las fiestas. El paciente, para ese entonces, ya no mostraba expresiones de ningún tipo en su rostro, con o sin música. Pensé: ¡Y yo, con tan solo un dolor de cabeza, no quiero escuchar ningún pequeño ruido!

En determinados momentos, un paciente terminal puede llegar a perder completamente la capacidad de alegrarse, inclusive ante algo que antes le llenaba de alegría.

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross dice en su libro, *Sobre la muerte y los moribundos*, que llega un momento en que es mejor apagar los aparatos ruidosos y también el televisor. Dice que es mejor trasladar al paciente a su casa para brindarle mejores momentos de compañía y paz. Pero según yo, ¡depende!, en algunas circunstancias yo pondría en duda ese punto, pues al estar el paciente en su casa, no necesariamente las personas que ahí se encuentran le están haciendo compañía y, además, ¡no hay quién les haga guardar silencio! Esto podría lograrse más fácilmente en un sanatorio. Por algo en los hospitales encontramos con frecuencia letreros con las palabras "Guarde silencio".

Suele suceder que en la casa donde está el enfermo entran y salen personas que ni siquiera van a ver al paciente, sino a visitar a los que están con él. Hay niños corriendo y gritando. ¿Por qué será que el médico que sigue atendiendo el caso solicita que se reduzcan las visitas al menor número posible? También la Dra. Kübler-Ross explica que eso es lo más adecuado.

He mirado que llegan visitas a saludar de beso al paciente ¡hasta cargando al perro!, ¡de verdad! ¿Se atreverían a hacer lo mismo si el paciente estuviera internado en un sanatorio? Los enfermos necesitan calma y tranquilidad, no ruidos, gritos, ni algarabía. He visto casos en los que si el enfermo no puede ir a la fiesta, le llevan la fiesta a su casa. "Si la montaña no va a Mahoma, Mahoma va a la montaña".

Se llega a anular al paciente por completo, por lo que recomiendo algunos libros a los familiares, pero en ocasiones, o no los compran, o los compran y no los leen, porque la ignorancia es un mecanismo de defensa que funciona así. ¡Si no lo sé, no me comprometo! Cada quien reacciona como puede ante el dolor, y muchas veces, con actitudes como éstas, las personas sólo están intentando evadir su realidad para no sufrir. Todos tenemos nuestra historia y eso condiciona las respuestas ante determinadas circunstancias.

Otro mecanismo de defensa que pueden llegar a utilizar tanto el pa-

ciente como sus familiares es que, si no se habla de eso, si no se piensa en ello, ¡no existe!, no está pasando. Pueden hablar del tema, porque de hecho, en algún momento tienen que hacerlo, pero no profundizan ni tocan sentimientos. Es decir, pueden mencionar a los médicos, los tratamientos, pueden estar al pendiente de todas las necesidades físicas y materiales del paciente, pero sin mirar hacia adentro de ellos mismos.

Es más, hay ocasiones en que, aunque amen demasiado a su enfermito, no pueden estar a su lado acompañándolo. Les duele tanto verlo así, que no tienen la capacidad emocional para estar junto a él. Buscan cualquier pretexto para no estar dentro de su misma habitación. Y si no pueden hacerlo, pues ¡no pueden!, es como si a una persona discapacitada se le pide que corra la maratón.

Deepak Chopra en su libro *"Almas Gemelas"*[12], habla de que para un paciente el bien más preciado, más que el oro, es la atención. Los enfermos necesitan también del contacto físico, de la oración según sus creencias. Puede suceder, inclusive, que quienes mientras vivieron sanos no fueron practicantes de su religión, en la hora de su muerte, sí les agrade que les hagan oración. Tristemente, me ha tocado, en más de una ocasión que, cuando me ofrezco a rezar el rosario porque el paciente lo pide, la mayoría de quienes se encuentran presentes, salen ¡despavoridos! Ahora ya sé que, algunas veces, cuando quiero platicar a solas con un paciente, con sólo mencionar la palabra "rosario", logro que los demás salgan como "fumigados". ¡Qué risa!

En los pacientes en etapa terminal se puede reconocer la etapa o etapas por las qué están pasando:

- La negación. Al no preguntar nada -si todavía pueden hacerlo-, acerca de su estado y de lo que esta pasando. Evita discusiones sobre su diagnóstico y tratamiento.
- La ira. Pierden el interés en comunicarse porque muchas veces, de todas maneras no respetan sus deseos, y además de su enfermedad, eso también les provoca enojo. Su cara puede notarse desencajada. Todo les molesta. Interiormente se encuentran presentes el desamparo y la desesperación.
- El regateo. En algunos momentos se les nota con ganas de salir adelante, pero otras veces parece que se cansan de seguir haciendo un esfuerzo. Parece tranquilo y hace sus negociaciones, generalmente con Dios.
- La depresión. En ocasiones están muy tristes y corren lágrimas

por sus mejillas. Cierran los ojos y se aíslan del mundo. Duermen mucho. Mas no por tener cerrados los ojos, creamos que están dormidos, pues se les nota el movimiento ocular por debajo de sus párpados superiores. Lo que pasa es que no quieren saber ya nada del exterior.

❊ La aceptación. Saben que su fin se acerca y necesita tiempo y espacio para estar a solas y prepararse para la inminente separación. Se mantiene callado y en paz. El duelo es portador de crecimiento y en esta etapa se le nota ese crecimiento.

Es posible que un paciente muera con dignidad aunque nunca llegue a la aceptación. En lo que a los acompañantes respecta, uno de los mejores regalos que podemos darle a un enfermo es tiempo para escucharlo, con atención, sin interrumpirlo. Ésa será la mejor muestra de nuestra propia aceptación hacia su situación.

No todos los pacientes dan muestras de estar en alguna etapa y pueden brincar de una a otra en desorden. Un enfermo terminal está perdiendo todo lo que él era, todo lo que ha amado, y todo por lo que trabajó. Por lo tanto, necesita que los demás le faciliten irse desapegando, manteniéndolo en un ambiente sereno y tranquilo.

Una vez, a un paciente católico, ya en agonía, le pregunté si estaba listo para el gran encuentro con Dios. Él hacía mucho tiempo que no se movía, pero hizo un enorme esfuerzo y asintió un poco con su cabeza. Ese mismo día murió. ¡Descanse en paz! No sucedió lo mismo con otro paciente que visité en terapia intensiva, y quien, ante la misma pregunta, sólo respondió con ojos desorbitados. Entonces me quedé con él platicándole acerca del paso que estaba por realizar y traté de que se pusiera en paz con el mundo que estaba por abandonar. Me pareció que al final de nuestra plática se mostraba un poco menos angustiado.

En el Diplomado, un módulo está dedicado al estudio de las religiones. En el Hospital yo pregunto a los enfermos: "¿qué religión profesan?", y de acuerdo a su credo procedo a trabajar, si me lo permiten. Se le tiene el mismo respeto a cualquier creencia. También, por supuesto, ha habido situaciones en que no quieren la compañía o plática que les quiero ofrecer. Igualmente, lo respeto.

Si algún enfermo terminal se encuentra en la negación, ira o depresión, no trate de forzarlo para llegar a la aceptación, no ha llegado su momento. Uno de los supuestos básicos (creencias) de la Programación Neurolingüística dice: "La gente responde a su mapa de la realidad, no a la realidad misma", o en otras palabras, "el mapa no es el territorio", por

tanto mi "mapa" de lo que está pasando, puede ser muy diferente al "mapa" del enfermo, y por eso mismo, evite dar consejos.

También tengo que mencionar que he visto casos llevados MUY atinadamente. Hace varios meses, cuando operaron a Lulú, esposa de mi primo hermano Carlos, los doctores encontraron cáncer en su intestino. A ella siempre la mantuvieron informada sobre cómo iba evolucionando su enfermedad, y tomó la decisión de no hacerse ningún tratamiento debido a lo avanzado de ésta. Su familia respetó su deseo, y ella y Carlos nos dieron una hermosa lección de amor. Él la mimó, la escuchó y la cuidó todo lo que pudo. Ella disfrutó de cada instante con sus nietos, sus hijos y sus amistades. Ella me dijo alguna vez que la frase de Víctor Pérez Valera, que yo le había mencionado, "aprendiendo a morir, se aprende a vivir", era una realidad. Pasó la mejor Navidad de su vida -según me lo expresó- y también organizó una fiesta sorpresa para festejar los 60 años de Carlos. ¡Estuvo increíble! Los admiro a los dos.

Lulú acudió a los eventos sociales que todavía pudo, manejando su bolsa de colostomía, con tal destreza que, en la boda de nuestro sobrino, bailó como chapulín desde el medio día hasta las 11 de la noche. Desgraciadamente, después de esa noche, empezó a sentirse cada día más débil, y si acaso tuvo dolores, siempre estuvieron controlados con medicamentos. Ya no admitían visitas, por lo que no me pude despedir personalmente, pero no me importa, porque sé que eso era lo mejor para ella, y anteriormente, ya habíamos sostenido amplias conversaciones acerca de sus sentimientos. Ella estaba más que preparada para dar el paso a una nueva vida.

En menos de un mes murió en su casa rodeada de sus seres queridos. ¡Descanse en paz!

Qué bueno sería que, en donde se presentara un caso de un enfermo terminal, se tuvieran los conocimientos y el valor necesarios para que muriera de una forma digna. Ha sucedido, que, como son situaciones que conllevan una gran carga de tensión para todos los involucrados y/o los que se creen involucrados, muchas personas quieren opinar e imponer su voluntad. Debido a las diferencias en las maneras de pensar, se generan discusiones y pleitos entre los familiares, y se llegan a formar, inclusive, bandos; siendo que es cuando más unión se necesita entre ellos. Todos se encuentran muy nerviosos y sensibles por lo que cualquier palabra o acción puede ser tomada a mal por el otro. Por tanto, es elemental hacer el mayor esfuerzo para mantener una comunicación abierta, constante y cor-

dial, por el bien del paciente.

No puedo expresar con palabras la magnitud de mi agradecimiento para con todas las personas que me permitieron acompañarlas en sus últimos días, y aunque ya no se encuentran en este mundo, me gustaría que de alguna manera supieran lo mucho que aprecio el magnífico regalo que me hicieron al permitirme estar cerca de ellas durante el periodo de su metamorfosis. Descansen en Paz.

"Cuando se mira a alguien con los ojos del Alma, no hay diferencia entre los muertos y los vivos" (Deepak Chopra: 2003)

QUINTA EMISIÓN
Duelo por la muerte de un ser querido

11 de marzo de 2008

ESTÁN EMPERO

Mario Benedetti

Los que no están, están empero. Cayeron como vamos a caer en nuestra noche. La leve eternidad ya los protege. Quedaron sus palabras, escritas o escuchadas, sus gestos de alegría, sus odas de amargura. Sus manos que aún dialogan a veces con mis manos.

El cielo que ellos vieron, me está viendo, celeste. El mundo nos rodea, con ellos y sin ellos. Faltaron en el júbilo, cuando todos lloramos. Faltaron en la pena, cuando todos cantamos.

Si percibo en mi espalda algún abrazo, pienso que pueden ser. Pero no son. Están empero.

Quisiera introducirme en sus ausencias y preguntarles todo: qué se llevaron, qué dejaron. No es bueno convivir con el vacío.

El pasado, colmado de sus rostros, nos castiga y nos premia. Reparte sus consejos, sus reproches. La memoria los junta. Y algo que vale: los que se fueron vuelven en los sueños. Bienvenidos[13].

¿Qué es un duelo?, según Sigmund Freud, es la reacción a la pérdida de un ser amado. Es un proceso normal y esperable y que tiende a evolucionar favorablemente por sí solo, en circunstancias normales, sin requerir necesariamente intervención terapéutica.

Etimología: Duelo. *Dolere, dolor, sufrir.*

Cuando una persona fallece, se acostumbran las ceremonias del pésame y el sepelio. Éstas son útiles para los dolientes, pues les permiten ir disi-

pando la etapa de la negación y se van percatando, poco a poco, de que la muerte es un hecho irreversible.

Contrariamente a lo que muchas personas piensan, es sano que se invite a los niños a participar en los ritos del funeral, buscando, siempre, tener una oportunidad para hablarles de la muerte, utilizando términos de un niño por supuesto, porque la muerte es parte de la vida, al igual que es el dolor. Si lloran, podemos llorar con ellos o tan sólo abrazarlos. Y si nosotros lloramos, no debemos escondernos de ellos, no podemos engañarlos, son más listos que los adultos. Es mejor que les ayudemos a decirle adiós al cuerpo físico de esa persona que conocimos y amamos, porque ya sólo nos quedará su recuerdo. Si los niños desean despedirse, no debemos impedirlo, pues hacerlo les facilitará asimilar el hecho, y en general, logran hacerlo antes que los adultos.

¿Cuánto tiempo es sano vestirse de luto? Ésta es una cuestión muy personal. El doliente se encuentra muy sensible y vistiendo de color negro se defiende de su entorno, recordando a quien lo encuentre: *"trátame con cuidado por favor"*, pero es sano tener presente que el luto se lleva en el alma y no por cambiarnos el color del vestido el dolor desaparece ¡Ojalá que así fuera! Muchas veces, al perpetuar vestirnos de negro podemos favorecer la autocompasión y acomodarnos en la posición de víctimas, obteniendo con esto algunas ganancias secundarias y encontrando una forma de gritarle al mundo lo injusta que es nuestra pena.

Mientras más fuerte sea la unión afectiva con la persona que murió, mayor será el dolor que sintamos. A más dolor, mayor baja de defensas en el organismo, por lo que estamos más propensos a contraer enfermedades. También por el nerviosismo y el estrés que nos acompañan en esos momentos pueden llegar a presentarse enfermedades muy serias. Por eso hemos escuchado que una persona no sobrevivió mucho tiempo después que un ser querido murió.

Por esa misma tensión, también quedamos más expuestos a sufrir un accidente. Inclusive, cuando existe un sentimiento de culpa muy fuerte, nosotros mismos, inconscientemente, podemos colocarnos en situaciones de peligro, pues infundadamente creemos que nosotros somos los que merecíamos morir y no nuestro ser querido. Esta situación ocurre muy frecuentemente entre los hermanos que sobreviven, cuando un hermano fallece.

En el duelo por la muerte de un ser querido, las mujeres podemos perder por un tiempo la libido, por lo que necesitamos la comprensión de

nuestros esposos.

Empezar a elaborar un proceso de duelo se dificulta cuando los dolientes no pueden ver el cadáver. Hay ocasiones en que se sabe que la persona murió, pero no se ha podido encontrar el cuerpo, entonces, siempre se mantiene la esperanza (en el subconsciente) de encontrarlo con vida.

Sugerencias para quien se encuentra en periodo de duelo:

❊ Evite tomar decisiones importantes, como cambiar de trabajo o de lugar de residencia, divorciarse, etc.

❊ Evite tratar de reemplazar rápidamente a la persona muerta. Ejemplo: Si un hijo murió, adoptar a un niño a la brevedad posible. Si fue la pareja quien murió, por la premura de sentirse acompañado, el doliente puede caer en relaciones dañinas. No tocar ni regalar las posesiones de quien murió en más de un año, se llama "momificación". Detrás de esta conducta se esconde la etapa de la negación.

❊ Si el cuerpo ha sido cremado, las cenizas deben descansar en una cripta o ser esparcidas donde el difunto lo deseaba. Es muy perjudicial para los que le sobreviven que las cenizas permanezcan en casa, pues no podrán comenzar la elaboración de su proceso de duelo, debidamente. Igual de perjudicial es guardar parte de sus cenizas en una bolsita o en un guardapolvo y llevarlas a donde vayamos.

¿Cómo puede ayudarse a sí mismo quien está en duelo?

Permítase estar de duelo. ¿Recuerda la negación, el enojo, el regateo, la depresión y la aceptación? Bueno, pues reconozca qué etapa del proceso de duelo está pasando y permítase vivirla. Estas etapas se viven dos años con intensidad y después suelen ir disminuyendo, pero en cada fecha importante o aniversario, se recrudecen.

❊ Viva solamente un día a la vez. "Sólo por hoy", como los alcohólicos. No se ponga metas a largo plazo por el momento, confórmese en un principio con sobrevivir las próximas 24 horas.

❊ Sea amable consigo mismo, háblese a usted mismo con cariño, coma sanamente y descanse, escuche las necesidades de su cuerpo y no descuide su salud. Aprender a escuchar lo que el cuerpo necesita es una gran herramienta de autoayuda.

❊ Pida ayuda a otros cuando la necesite. Mucha gente que lo rodea sólo está esperando que lo haga.

❊ No esconda las fotos de la persona que falleció, ni evite ver los ar-

tículos personales que se la recuerdan, de todas maneras no va a poder evitar pensar en ella. Esa persona sí existió y dejó muchas cosas positivas en su vida, no puede "borrarla del mapa, así como así". Sí, es muy doloroso en un principio, pero ayuda a ir aceptando lo sucedido.

❊ Paradójicamente, procure tener paciencia con los demás. *"Que no busque ser comprendido sino comprender."* Las intenciones de los otros son buenas, pero no tiene que darles gusto.

❊ Si cree en Dios, entréguele a Él su dolor, eso ayuda a soportar la carga, aunque no quita el dolor. Si está enojado con Él, desahóguese y después trate de hacer las paces. Harold Kushner escribe… *"El Dios en quien yo creo no nos manda el problema, sino la fuerza para sobrellevarlo"*[14].

¡Practique sus creencias! Los católicos tenemos la esperanza de que sólo nos estamos separando de nuestros seres queridos por un tiempo, y los reencontraremos para estar con ellos por toda la eternidad. Si se dice católico, crea en verdad lo que dice creer.

❊ Aléjese, en lo posible, de las personas que ya sabe usted que son imprudentes. Se encuentra hipersensible tanto física como emocionalmente, por lo que no está para aguantar ciertos comentarios ni meterse en conflictos.

❊ Permítase sentirse fuera de lugar, la primera vez que vuelva a salir a un lugar social, la primera vez que vuelva a reír y la primera vez que vuelva a disfrutar de algo, es normal y esta sensación irá disminuyendo cada ocasión que lo repita.

❊ Confíe en usted mismo, "lo que no te mata, te fortalece". No se desespere, se avanza lentamente en esta recuperación. Desgraciadamente, no existen atajos en este camino de las lágrimas.

❊ Cree arte de alguna manera; pinte, escriba, haga escultura o cualquier actividad que le permita plasmar su dolor, creando. Pintores como Frida Kalho, Van Gogh, Julio Galán y Munch, entre otros, dejaban embarrado el dolor que los atormentaba en sus lienzos. No importa que no sepa hacerlo ni que nunca lo haya hecho, en estos momentos no está trabajando para vender sus obras, hágalo como pueda y como le nazca. La intención sólo es que el dolor salga de su interior para pasar a formar parte de un objeto ajeno a usted, es decir, que ya no le pertenezca por momentos.

❊ Recicle su pérdida. Grandes instituciones de ayuda al prójimo han nacido de personas que supieron sacarle provecho a su dolor.

❊ Hable de lo que le pasó. En lugar de querer sepultar su pérdida, desgástela. Le llaman "la terapia del habla". Si va avanzado en su proceso

de duelo, platique sobre cómo ha logrado seguir adelante. A otro le puede servir constatar que usted pudo continuar; le da la esperanza de que él o ella también podrán hacerlo. "*Porque dando es como* recibimos" (San Francisco de Asís).

ORACIÓN DE SAN FRANCISCO DE ASÍS

Oh Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:
Donde hay odio, siembre yo Amor.
Donde hay injuria, siembre yo Perdón.
Donde hay discordia, siembre yo Unión.
Donde hay duda, siembre yo Fe.
Donde hay error, siembre yo Verdad.
Donde hay desesperación, siembre yo Esperanza.
Donde hay tristeza, siembre yo Alegría.
Donde hay tinieblas, siembre yo la Luz.

Oh Maestro, haced que yo no busque tanto:
Ser consolado, sino consolar.
Ser comprendido, sino comprender.
Ser amado, sino amar.

Porque:
Es dando, que se recibe.
Perdonando, que se es perdonado
Muriendo, que se resucita a la vida eterna.
Amén.

El tiempo pasa para el resto de las personas, pero para quien está de duelo parece que se detuvo y se pierde la noción de él. El doliente dice en ocasiones, "¡apenas ha transcurrido X tiempo!", le parece poco; y otras veces dice "¡No lo puedo creer, ya ha pasado X tiempo!", le parece mucho.

¿Cómo podemos ayudar a una persona en duelo?

❊ No le diga "te entiendo perfectamente", si no ha pasado por una situación exactamente igual. No generalicemos, suele ocurrir que el que perdió a su padre cree que está pasando por lo mismo que el que perdió a su hijo.

❊ No evite al doliente porque a usted le duele el dolor del otro. No es

momento para acobardarse. Si no sabe qué decir, no diga nada, pero hágase presente. Si las ceremonias ya concluyeron, mande flores o una carta, pero no desaparezca. Si el doliente no cuenta con usted cuando lo puede llegar a necesitar, ya en el futuro, ¿para qué quiere su amistad? Sí lo más importante para él o ella, a usted no le importa, ¿qué queda entre ustedes?

Jorge Bucay, en su libro *El camino de las Lágrimas*, cita el comentario de algunos de sus pacientes que están atravesando por un duelo, "algunos amigos se convierten en extraños y muchos extraños se convierten en amigos". Esta frase tristemente tiene mucho de realidad.

✻ No intente animarlo ni distraerlo de su pena, eso no le ayuda. Deje que exprese sus emociones y nunca interrumpa su expresión de dolor. Lo que más valora un doliente es que alguien le preste su oído, alguien que tan sólo lo escuche, sin regañarlo ni decirle cómo se tiene que portar, ni qué tiene que sentir. Si algo tiene legítimo, son sus propios sentimientos.

✻ Acepte el silencio cuando el otro lo necesite, limítese a acompañar.

✻ No necesita que le recuerde lo que todavía le queda, ¡no sufre amnesia!, lo que pasa es que su dolor abarca más de lo que alcanza a ver en esos momentos. Váyase haciendo a la idea de que así será por un tiempo. Esta es la razón por la cual algunos hijos que pierden a un hermano, sienten que también perdieron a sus padres. Los padres sólo se podrán ocupar de su dolor, no se les puede pedir más.

✻ Evite las frases hechas como:

"Fue lo mejor"

-Pues para ti, porque para mí, no.

"Dejó de sufrir"

-Y yo comencé a sufrir.

"Todos tenemos una rayita pintada y hasta ahí"

-Que fácil decirlo, ¡como la rayita no se la pintaron a tu ser querido!

"No te preguntes por qué, sino para qué"

-¡Huy, qué filosofía tan elevada!, pero en este momento, no existe, ni un porqué, ni un para qué.

"Cumplió su misión"

- Y tú, qué sabes cuál era su misión. (Lo peor es que se lo pueden decir a los padres de un bebé recién nacido que murió).

El mejor pésame es un abrazo sincero y si quiere decir algo, diga lo que le brote del corazón. No se complique, ¡tan sólo sea auténtico!

✻ No dé el pésame fuera de tiempo, ni de lugar, tan sólo porque se encontró por casualidad al doliente, lo va a lastimar más. Es mejor saludarlo,

con seriedad y respeto pero, como si nada hubiera pasado.

✻ No lo abandone conforme el tiempo va pasando. Cuando todos se vayan olvidando, continúe llamando de vez en cuando, aunque sólo diga unas cuantas palabras: "Aquí estoy para lo que me necesites", "No me olvido de ti", etc.

✻ No haga sentimiento porque el doliente no ha leído el libro que usted le regaló. Existen muy buenas ediciones para ayudar a quien se encuentra en duelo, pero desgraciadamente, en estos momentos el doliente no tiene capacidad de concentración.

✻Ponga atención a lo que usted dice, pues el inconsciente puede traicionarlo. Por nuestro mecanismo de defensa, hay ocasiones en que no queremos que el doliente llore para no sentirnos ni impotentes, ni vulnerables, y mucho menos queremos sufrir por verlo sufrir, así que seríamos capaces de decir cualquier aberración con tal de que se calle.

✻No haga mención a mitos que no tienen fundamentos. Por favor no se le ocurra decir: "Ya no llores porque no lo dejas descansar". La misericordia de Dios para con el ser querido que falleció, no tiene nada que ver con el llanto de los que aquí se quedan.

Yo escuché otro mito acerca de las personas que mueren a consecuencia de actos violentos o en accidentes. Esta creencia habla de que Dios nos tiene sostenidos por unos hilos de plata -como si fuéramos títeres- y que si alguien corta esos hilos antes de que llegue nuestro momento, no podrá gozar de la Gloria porque Dios no tendrá con qué jalarnos. ¡Qué tontería más grande! Para los católicos, Dios no hubiera podido jalar a su propio hijo que murió asesinado en la cruz.

Me resulta curioso saber que algunos extranjeros piensan que, para nosotros los mexicanos, la muerte nos es algo cercano y familiar. Lo describe muy bien la escritora chilena Susana Roccatagliata en su libro *Un hijo no puede morir*, cuando narra que estando en la República Mexicana, debido a la muerte de su pequeño hijo, le tocó presenciar parte de nuestras tradiciones en el día de muertos.

Comer calaveras de dulce de alfeñique, hacer calacas con diferentes materiales en posiciones muy cómicas, el escribir los poemas llamados "calaveritas" -que son propios de esos días- donde nos burlamos de la muerte, etc., sólo es un mecanismo de defensa que tenemos en nuestro país. La muerte de un ser querido nos duele tanto como a cualquiera en alguna parte del mundo.

En alguna plática escuché también que en Oriente, la gente está más

familiarizada con la muerte porque desde niños se les habla de ella, y lo ven como algo muy natural y común. Fui testigo de que eso no es cierto. Por motivos de trabajo, mi esposo y yo conocimos, en el extranjero, a una persona de origen japonés, quien recibió -en el país donde nos encontrábamos en ese momento- la espantosa noticia de que su nietecito había muerto a causa de un accidente en casa. También para él fue algo tremendo. En una librería, encontré una tarjeta, que le hice llegar. En ella se podía leer lo siguiente:

We can't know
Why sad things happen
We can only know that in time,
The pain will go away
And in its place
The beautiful and special memories,
The keepsakes of the hearts
Will always remain.
May cherished memories
Give you peace
As every day goes by
And bring you reassurance
That love can never die…
For just as long as love endures
And lives within your heart,
You and your dear loved one
Will never be apart.

Traducción:
No podemos saber
Por qué suceden acontecimientos tristes,
Sólo podemos saber que con el tiempo,
El dolor desaparecerá
Y en su lugar
Los especiales y hermosos momentos,
Los recuerdos del corazón
Siempre permanecerán.
Que los preciados recuerdos
Te den paz
Cada día que pasa
Y te brinden la esperanza

De que el amor no puede morir…
Mientras el amor perdure y viva en tu corazón,
Tú y tu amado nunca estarán separados[15].

Alguien dijo que la muerte es limitada. Ya también lo dice la ley de la conservación de la energía: "La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma". Y, ¿qué es el amor sino energía? Precisamente, porque la energía no se destruye, creo que podemos seguir amando a nuestros seres queridos que ya fallecieron. He escuchado a algunas personas referirse a un difunto con la expresión: "Yo la/lo quería mucho". ¿Por qué hablan en tiempo pasado? La muerte se llevó su presencia física pero no se puede llevar el amor que se le tiene. Se escucha extraño, pero lo que quedó enterrado fue un cuerpo ya sin funciones vitales, no ese sentimiento tan hermoso que le seguimos teniendo.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR A UN NIÑO EN SU DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

- Jugar con el niño a identificar qué está sintiendo otra persona con sólo ver su rostro, con el fin de que vaya relacionando sus sentimientos con las expresiones más comunes. Después se le puede animar a que platique cómo se siente. Si no puede decirlo con palabras, que lo diga con señas.
- Hablarle acerca de la muerte, encontrando semejanzas en la naturaleza.
- Animarlo a que realice actividades físicas o deportivas.
- Leerle historietas como fábulas, donde él saque su propia conclusión.
- Abrazarlo y demostrarle continuamente amor, de diferentes maneras.
- Enseñarle un lugar donde pueda llorar creándole su "escondite secreto", a donde pueda ir cuando se sienta triste y quiera estar solo; pero al mismo tiempo hacerle entender que cuenta con alguien para platicar o llorar cuando lo quiera hacer acompañado.
- Hablar con el niño de los temores que siente y de la persona que falleció.
- Hacer actividades creativas, animándolo a expresar libremente lo que está sintiendo, ya sea a través del dibujo, la plastilina, o la elaboración de un álbum, etc.

- Mandar recaditos o dibujos atados a un globo de gas, a quien falleció.
- Musicoterapia[16].

ORACIÓN PARA ENTREGAR A UN SER QUERIDO QUE YA NO ESTÁ

Señor, miro a mi alrededor y contemplo las cosas bellas que has creado para mí, la luz, el color, el movimiento, la armonía de la naturaleza, y quiero darte gracias por el amor que me tienes.

Además pusiste a mi lado seres queridos para compartir la felicidad de vivir y los dolores de la vida.

Quisiera que siempre estuvieran a mi lado, porque con ellos viví momentos inolvidables de alegría, de dolor, de cariño.

Hoy comprendo que, aunque el desprendimiento me duele, no puedo cortarles las alas para impedirles que vuelen lejos, en busca de nuevos horizontes. Pero los extraño y a veces aparecen lágrimas en mis ojos cuando los recuerdo.

No permitas, Señor, que pierda la alegría o me invada la depresión cuando los recuerdo. Dame la gracia de entregártelos para que los cuides y los llenes de tu gozo.

Con la delicadeza con que tratas mi corazón, libéralo de todo apego egoísta y déjame libre para caminar hacia la felicidad.

Pero lo que más me duele es aceptar que mis seres queridos hayan muerto y me hayan dejado en el momento en que más los necesitaba. ¡Señor, Tú sabes cuánto cuesta desprenderse de los seres queridos que has llevado a tu lado!

No obstante, me invade la paz cuando recuerdo que "nos creaste para Ti, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti".

Tú eres nuestro Padre y tienes para cada uno de nosotros una bellísima morada "más allá del sol", donde reinan la paz y el amor. La felicidad perfecta sólo se halla en esa vida contigo, en el lugar de la alegría, de la luz y de la paz, donde secas toda lágrima y curas para siempre todo dolor. Allí todas las inquietudes desaparecen y no existe la tristeza ni el cansancio, porque tu divina presencia calma todo, invade todo con su belleza.

Por eso ya no quiero atar a los que dejaron este mundo. Hoy, con tu gracia, te los entrego, Señor, me libero de ellos y los libero de mí. Acepto que sean inmensamente felices contigo y con todos los santos. Permíteles recorrer con María las luminosas praderas del cielo y cantar con el coro de

los ángeles. Enciéndelos con tu loco amor.

Te doy gracias por el tiempo que los tuve a mi lado y te pido que me ayudes a vivir bien esta vida para reencontrarlos un día en la fiesta del amor. Amén[17].

CONCLUIMOS HABLANDO DE LAS PÉRDIDAS EN GENERAL

¿Una pérdida puede hacer que nosotros cambiemos nuestra manera de ser?

En el libro que he citado varias veces, *El Camino de las Lágrimas,* Jorge Bucay dice: "De hecho, somos quienes somos gracias a todo lo perdido y a cómo nos hemos conducido frente a esas pérdidas".

Sí, sí podemos cambiar; para bien o para mal. Depende de la naturaleza de la pérdida, pero sobretodo de nosotros mismos. Puede ser que no volvamos a ser los mismos de antes, pero en nosotros está que cambiemos para ser mejores, que transmutemos el dolor en fecundidad. Las pérdidas pueden ayudarnos a crecer, pueden fortalecernos si así nos lo proponemos.

También podemos cambiar para convertirnos en personas neuróticas, o en personas que andan llorando su víctimas para ocasionar lástima y obtener algún tipo ganancia.

La siguiente frase de Fritz Pearls, me parece más que sabia:

"No importa lo que la vida te haya hecho, lo que importa es lo que tú haces con eso que la vida te ha hecho". Mi razonamiento acerca de ella es el siguiente: Si de todas maneras ya tenemos esa pérdida, si ya no podemos cambiar lo sucedido, si ya estamos ¡en el hoyo!, cuando esté en posibilidades, es mi responsabilidad que todo el dolor que causó la pérdida no se tire a la basura. Siento que es mi obligación reciclarlo. Quiero perder lo menos que se pueda, y eso lo puedo lograr si obtengo alguna utilidad. Sería una tristeza que todo ese dolor se desperdiciara.

Los católicos, en algunos momentos, podemos sacar provecho al dolor ofreciéndoselo a Dios. Lo menos que puedo pedir es que esa pérdida me deje un crecimiento en cualquier sentido.

Algunas pérdidas hacen que nuestra escala de valores, efectivamente cambie, y a lo que antes le dábamos mucha importancia, puede ser que después del hecho ya no se le ponga el mismo interés. Si hemos aprovechado "la lección", generalmente terminamos dándole valor a lo que verdaderamente lo tiene.

Me llegó por correo electrónico, una presentación producida por

Powerpoints.org. Se trata de la siguiente fábula:

Un día, un burro, propiedad de un campesino, se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas mientras el campesino trataba de sacarlo sin éxito. Finalmente, el campesino decidió que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco, y necesitaba ser tapado de todas formas. Realmente no valía la pena sacar al burro.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos tomaron una pala y empezaron a tirar tierra al pozo. El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró desconsoladamente.

Luego, para la sorpresa de todos, se tranquilizó. Después de unas cuantas paladas de tierra, el campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio…. con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble… se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. Mientras los vecinos seguían echando tierra encima del animal, él se sacudía y daba un paso hacia arriba.

Pronto, todo el mundo vio sorprendido cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando…

Moraleja: La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra… El truco para salirse del pozo es sacudírsela y dar un paso hacia arriba. *Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba.*

Ahora que tenemos conocimiento de las cinco etapas para elaborar un proceso de duelo, intentando manejarlas, tendremos más herramientas para poder *sacudirnos la tierra y salir del pozo.*

SEXTA EMISIÓN

18 de marzo de 2008

Para esta emisión, estaba planeada la presencia del señor Julián Luis Gazca, enfermo terminal, quien nos daría su testimonio. Él también quería aprovechar esta ocasión para hablar a la audiencia sobre lo mucho que estaba aprendiendo acerca de la vida debido a su enfermedad, quería motivar al público para que aprovechara cada día y cada momento de su existencia al máximo, siendo que a él la vida se le escapaba de las manos. Desafortunadamente, el día que se realizó el programa en vivo, al igual que cada una de las emisiones anteriores, me llamaron para avisarme que no podría acudir a la cita puesto que su estado de salud había empeorado. Ahora él descansa en paz.

Fue entonces que muy amablemente, Queta y Mary Chuy, madres de

los otros dos muchachos que murieron en el mismo accidente en el que murió mi hijo, me hicieron el favor de aceptar acompañarme en esta emisión para dar su testimonio. Nosotras tres hablamos un poco de cómo es que habíamos vivido este hecho tan doloroso y de cómo fuimos pasando por las cinco etapas de la elaboración de un duelo.

EL PROCESO DEL PERDÓN

Con las cinco etapas que ya describimos, también podemos elaborar un proceso para perdonar, porque si nos sentimos ofendidos, entonces tenemos una pérdida.

Hay ocasiones en que no queremos perdonar a alguien, pues pensamos que con nuestra actitud hacemos sufrir a quien creemos nos ofendió. Consideramos que así podemos cobrarle la "deuda", pero la verdad de las cosas es que al ofensor, la mayoría de las veces, ¡ni le interesa!, es más, ni siquiera cree que tenemos motivos para estar resentidos, pues él tiene sus razones, válidas desde su punto de vista, para haber actuado como lo hizo. Otras veces, no queremos perdonar porque creemos que si perdonamos, tenemos que permitir que continúe la misma situación que nos desagrada y nos daña. Pero no es así, podemos perdonar, y al mismo tiempo decidir tomar otra actitud hacia el ofensor para evitar que nos vuelva a lastimar, *en otras palabras*, ¡poner límites!

Cuando nos damos cuenta de esto, podemos ver que el no perdonar sólo nos está ocasionando daño a nosotros mismos, pues el rencor nos está carcomiendo y hasta podemos enfermarnos. El perdón me sirve a mí. Consciente de esto, decido que ahora sí quiero perdonar, pero ¿cómo hago para perdonar?, ¿dónde venden un kilo de perdón?

No falta quien nos aconseje: ¡suéltalo!, ¡déjalo ir!, "el pasado, es pasado y sólo tenemos el presente", "dale vuelta a la hoja",… *"Así que, si al llevar tu ofrenda al altar, te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí mismo delante del altar y ve primero a ponerte en paz con tu hermano"* Mt. 5, 23-24.

En ese punto, todo lo entiende mi cerebro, y quiero cambiar mi actitud, pero ¿por qué cada vez que veo a esa persona se me retuercen las tripas?, ¿por qué no puedo liberarme?, ¿por qué el rencor me esclaviza? Porque se dice muy fácil, pero para llegar a perdonar verdaderamente, en lo que a mí respecta, se necesitan dos ingredientes:

a) El que le toca a Dios, quien me otorga la gracia que le pido para abrirme a perdonar.

b) Y el que me toca a mí, trabajando cada una de las cinco etapas, mencionadas anteriormente, hasta tocar fondo. Aunque nadie me pida que lo perdone, si tengo algo en su contra, sé que perdonar me beneficiará.

Una vez que acepto que me sentí ofendida por el otro, que me dolió su manera de actuar, sean cuales sean sus razones, que me doy oportunidad de enojarme y darle una salida sana a mi ira, que regateo, que me siento triste y tal vez decepcionada por la actitud de esa persona, pero a fin de cuentas, acepto que es un hecho que no puedo cambiar y puedo entonces decidir cómo actuar de ahora en adelante, porque perdonar no es olvidar.

Perdonar es: a pesar de que recuerdo lo sucedido, ya no me duele. Este proceso puede llegar a durar varios meses o años, pero al final, se logra la liberación. ¡Más vale tarde que nunca!

MI TESTIMONIO

En esta segunda parte del libro comenzaré por incluir las cartas que le redacté a mi suegra mientras estuvo enferma y cuando murió. Después, continuaré con las cartas que escribí, para desahogarme, a mi hijo muerto.

Carta a mi suegra

15 de enero de 2004

Querida Sra. Pay:

Va a cumplir 6 meses de que su cuerpo quedo cuadrapléjico. Aunque su mente está lúcida, los miembros de su organismo ya no responden a las señales del cerebro, debido a que tiene un tumor canceroso. Éste sangró y la dejó en ese estado (¡Eso me dijeron que comentó el médico!). Está usted desahuciada, no hay nada qué hacer, sólo esperar. Le escribo esto, que no le voy a leer, sólo para desahogarme.

Yo la quiero mucho, como usted ya sabe, porque además de ser mi suegra, ha sido una persona muy valiosa en mi vida y siempre me ha defendido, me ha aceptado y me ha amado tal como soy. Esto tiene una gran importancia para mí por lo que se lo agradezco de todo corazón.

Siento mucha impotencia por no saber cómo ayudarla. Debido a esto, me inscribí en un Diplomado sobre Tanatología, en donde me pidieron leer el libro *Sobre la muerte y los moribundos*, de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross. Apenas comencé a leerlo supe cómo se debe tratar a un enfermo terminal, y me gustaría que lo leyeran algunos de sus hijos para que estén bien informados sobre lo que en el documento citado se recomienda hacer en casos como éste, pues aunque a veces se tenga la mejor intención para con usted, podemos equivocarnos y perjudicarla.

Leí que a los pacientes como usted les es de mucha utilidad que se les explique lo que está sucediendo, con tacto, pero también con claridad, para que así puedan decidir qué hacer con su cuerpo y con su vida. De esa manera, pueden aceptar o no los tratamientos médicos que les sean sugeridos, y aunque usted ya no habla, sí se puede comunicar, como lo ha venido haciendo conmigo apretando mi dedo con su mano. A últimas fechas no sé si ya no quiere o ya no puede hacerlo; quizá se encuentra en la

etapa del enojo, lo cual es normal. He aprendido que usted está atravesando por diferentes etapas porque tiene una de las pérdidas más grandes que alguien puede llegar a tener: está perdiendo su propia vida poco a poco.

Comprendo que, a veces, pueda no desear ni visitas, ni televisor, que quiera dormir más, que le gusta que le recen y que la tomemos de la mano. Con eso basta para que con una mirada nos entendamos.

Ahora sé que sus hijos también están atravesando por una pérdida, la pérdida de la salud de su madre, y pueden estar viviendo la etapa de la negación. Los respeto porque cada quien tiene su propio mecanismo de defensa y momento para enfrentar el dolor. Afortunadamente, estoy aprendiendo también que no debo juzgar a nadie por hacer o dejar de hacer algunas cosas, pues cada quien hace lo que puede, siempre con la mejor intención, en situaciones como ésta.

Perdóneme, porque en ocasiones no he sabido cómo actuar. Ahora que conozco que existen los derechos del enfermo terminal, trataré de hacer lo que pueda por usted, quien siempre ha sido una persona tan digna y tan respetuosa de los derechos ajenos.

He aprendido muchas cosas más, ya sea para que puedan servir en este momento con usted, el tiempo que Dios quiera tenerla entre nosotros, o con otras personas, incluyéndome a mí.

¡QUE DIOS LA BENDIGA!

Con todo mi amor
Carmelita

Para Pay

Carta leída en la Misa de Cuerpo Presente
2 de noviembre de 2004

Estoy muy agradecida con Dios y con mi marido, por la suegra que me dieron y por la abuelita que tuvieron mis hijos. A nosotros, como a toda su familia y amistades, Pay nos dio en vida la mejor herencia, aquello que nadie nos puede arrebatar, lo más valioso, eso que no se compra ni se vende en ningún lado, SU AMOR, el cual daba ¡con tanta naturalidad!

"¡Hijita querida!", "mi Pacecita", ¿cuánto amaste?", le estará preguntando en estos momentos Dios Nuestro Señor, y Pay, tal vez, con su carac-

terística sencillez, no sabrá ni qué contestar, pues quizás ella nunca se percató del amor que irradiaba. Pero Dios y todos nosotros sabemos que amó intensamente, pues vio a Jesús en todas y cada una de las personas que tuvimos la bendición de cruzarnos con ella en esta vida.

Nos dejó, además de su amor, su aceptación incondicional y el orgullo de amarla y haber sido amados por una persona que pasó su vida haciendo el bien.

Pay fue, como una amiga de ella me lo expresó, una pionera de la mujer actual: empresaria, ama de casa, madre de familia, esposa amorosa ¡una mujer muy trabajadora y con una gran fe en Dios! Siempre alegre, amable y optimista, amante del respeto al derecho ajeno. Siempre dispuesta a dar consuelo y a ayudar sin que su mano izquierda supiera lo que hacía su mano derecha. Fue una persona humilde, jamás la escuché presumir ni la vi hacer ostentación alguna. Se distinguía por su elegancia y discreción. Además, practicaba el perdón en automático, "borrón y cuenta nueva", vivía solo en el presente.

En el libro, *Enseña sólo amor*, el autor, Dr. Gerald Jampolsky asegura que rechazar hacer juicios es realmente la llave de la felicidad. Pay no juzgaba a nadie, ella nos demostró que es posible vivir sin juzgar, ¡ahora sé por qué siempre estaba tan feliz!

Sra. Pay, gracias porque su vida fue un ejemplo en muchos aspectos, y con la muerte, el amor que nos tenemos no termina, sólo cambia la manera de manifestárnoslo. GRACIAS POR TODO. Bendíganos y continúe amándonos desde la Gloria de Dios. Siempre la recordaremos y la amaremos.

Descanse en paz
Carmelita

FIBROMIALGIA

En el Diplomado me di cuenta de que también estaba ahí para ayudarme a mí misma, pues suele suceder que algunos de los que buscamos ayudar, inconscientemente, vamos por ayuda para nosotros mismos.

Llegué al Diplomado creyendo que estaba ahí por el ávido deseo de ayudar a mi suegra, pero en realidad, también buscaba ayuda para mí. Era yo la que me estaba ahogando. El estrés de verla en ese estado y no poder hacer nada por ella, me empezó a ocasionar el sentirme muy mal, física y emocionalmente. Empecé a sentir dolores en todo el cuerpo, depresión, y

agotamiento entre otros síntomas. Comencé el peregrinar con los médicos especialistas, los estudios y los análisis. Ningún resultado. Aparentemente me encontraba bien de salud, pero yo no me sentía nada bien.

No fue sino hasta que, enviada por mi hermano que es doctor -y que ya lo venía dictaminando- visité al renombrado médico reumatólogo Dr. Emilio Casas Mercado, quien me diagnosticó fibromialgia. En su consultorio encontré un tríptico informativo. Transcribo aquí la información que éste incluía, pues me parece importante, porque muchas personas desconocen que existe esta enfermedad, y la ignorancia también puede ocasionar grandes pérdidas en una familia.

¿Qué es el Síndrome de la Fibromialgia?

El Síndrome de la Fibromialgia es una condición que afecta los neurotransmisores de los músculos ocasionando dolor crónico. Esta condición ocasiona dolores generalizados a través de todos los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo. No es artritis. Los criterios de definición de la fibromialgia los estableció el Colegio Americano de reumatólogos en 1990.

La Organización Mundial de la Salud la define como una condición dolorosa, no articular, que envuelve los músculos y es la causa más común de dolor músculo-esquelético crónico y generalizado. El dolor ocasionado por la fibromialgia es impredecible. El dolor varía de día a día. Los pacientes que padecen de esta condición nunca pueden predecir cómo se sentirán al otro día. El dolor afecta varias partes del cuerpo como los hombros, la cadera, las piernas, los brazos y hasta los músculos de los ojos. El paciente tiene agotamiento, siempre se siente cansado y el dolor puede ser incapacitante. El sueño, en los pacientes de fibromialgia, es tan liviano que nunca puede llegar a dormirse lo suficientemente profundo como para descansar y restaurar su cuerpo. Presentan dificultades para dormir y quedarse dormidos.

Síntomas

Existen una serie de síntomas ligados a esta condición. Además del agotamiento y el dolor, los pacientes pueden presentar todos o algunos de los siguientes síntomas:

1. Entumecimiento. Es una rigidez en los músculos, especialmente al despertar o cuando hay cambios de clima.

2. Dolores de cabeza o de cara. Este dolor se manifiesta por las áreas del cuello o de los hombros, o por la zona temporomandibular. El paciente presenta dolor en la mandíbula o en la cara.
3. Trastornos digestivos. Muchos pacientes presentan malestar estomacal, estreñimiento o diarrea.
4. Vejiga irritada. Los pacientes con fibromialgia experimentan frecuencia de orinar, o necesitan con urgencia orinar sin que tengan ninguna infección en la vejiga.
5. Cosquilleo (parestesia). Ésta es la sensación de hormigueo en las extremidades.
6. Dolores de pecho. Estos dolores son conocidos como "costocondralgia". Este dolor se manifiesta donde las costillas se unen con el esternón.
7. Problemas de memoria. Los pacientes se quejan de dificultad para concentrarse, tienen "lapsus" de la memoria, se confunden al hablar o al escribir, se vuelven torpes.
8. Desequilibrio. Muchos pacientes presentan problemas de desequilibrio o mareos.
9. Mayor sensibilidad. El paciente puede presentar alergia a substancias que antes no lo era y mucha sensibilidad al ambiente, a la luz, al ruido y a los olores. Los cambios de temperatura afectan agudamente al paciente. Sienten que su cuerpo es un barómetro del tiempo, pues el cuerpo les duele más cuando el ambiente está húmedo.
10. Dolores de cabeza fuertes. Los pacientes pueden experimentar dolores de migraña, tensión y dolores detrás de los ojos.
11. Manos y pies fríos. Es una sensación inusual de frío en las extremidades, que puede estar acompañado por cambios de color en ellas. Esto es conocido como Síndrome de Reynaud.
12. Depresión o ansiedad. A pesar de que a muchos pacientes se les diagnostica depresión o desórdenes de ansiedad, éstos, a menudo son resultados de los dolores crónicos y el malestar de la fibromialgia más que de ser la causa de estos síntomas.

Causas

Los investigadores están estudiando y buscando las causas del Síndrome de la Fibromialgia. Actualmente existen diferentes universidades que están llevando a cabo investigaciones en el campo de la neuroendocrinología, inmunología, cardiología y fisiología del ejercicio, que con-

duzcan a conocer las causas de este síndrome. Hay evidencias de que el Síndrome de la Fibromialgia se manifiesta en personas que han sufrido algún trauma físico al cuerpo, alguna enfermedad o estrés emocional agudo.

Diagnóstico

No existe en la actualidad ningún análisis de laboratorio, examen radiológico u otro para diagnosticar fibromialgia. El diagnóstico se hace basado en la eliminación de otras causas parecidas (un diagnóstico de exclusión). El Colegio Americano de Reumatólogos establece que para un diagnóstico de fibromialgia debe estar presente el dolor por lo menos durante tres meses y tener mínimo 11 de 18 puntos dolorosos. Estos puntos causan dolor al ser presionados, pero no transfieren el dolor a otra parte. También se requiere que los puntos estén presentes en los cuatro cuadrantes del cuerpo. El médico tiene que estar consciente que los puntos puede que no estén "activos" todos el mismo día.

Tratamiento

Hasta hoy no existe cura para la fibromialgia, lo que tratamos de hacer es aminorar los síntomas. Hay varias opciones de tratamiento para el paciente de fibromialgia pero todas ellas se tienen que llevar a cabo a la vez. El paciente tiene que tomar los medicamentos que le prescribe el médico, debe de ejercitarse (levemente), aprender técnicas de relajación y seguir una dieta regular.

Medicamentos: Para aliviar los dolores y mejorar el sueño el médico receta dosis bajas de medicinas que aumentan el nivel de serotonina (sustancia química en el cerebro que controla el dolor y el sueño), como la fluoxetina, paroxetina, sertralina. Muchos pacientes tienen que tomar medicamentos para trastornos digestivos y alergias.

Se recomienda, también, la terapia física como el masaje, la liberación miofacial, el uso de calor, movimiento y tratamientos quiroprácticos.

Ejercicios: Para el paciente de fibromialgia lo recomendado es hacer ejercicios en una alberca donde la temperatura sea agradable.

Tratamientos alternativos: Los pacientes de fibromialgia están descubriendo que pueden aliviar sus dolores con tratamientos tales como rutinas de yoga, tai chi, manejo del estrés, asesoramiento alimenticio y la acupuntura.

El apoyo emocional de la familia y amistades es muy importante para aliviar los síntomas inquietantes que padece el paciente. La familia debe de apoyar al paciente a hacer los cambios necesarios en su estilo de vida. Existen grupos de apoyo. Las personas que tengan dificultades ajustando su vida con el Síndrome de Fibromialgia deben de buscar ayuda profesional.

Octubre 2003

También encontré en Internet que:

La fibromialgia se presenta principalmente en las siguientes personas:

- De 10 que la padecen, 8 son mujeres
- Tienen o han tenido problemas hormonales
- Mayormente se presenta entre los 40 y 50 años de edad
- Regularmente mientras las personas se encuentran bajo presión o estrés
- Puede también venir condicionada por factores genéticos
- No es una enfermedad degenerativa ni mortal
- Algunos especialistas la describen como "una depresión enmascarada", es cíclica, y la intensidad en cada ciclo puede ser leve, moderada o severa.
- No es una enfermedad muy conocida, pues hace apenas poco más de 15 años se le puso nombre y se le aceptó como enfermedad.

CARTAS A MI HIJO QUERIDO, QUIEN FALLECIÓ EL 27 DE MARZO DE 2005

3 de abril de 2005

Hijo Querido:

¿Qué es esto? Este dolor es lacerante. Me quema, hijo mío. No puedo soportarlo. Creo que voy a enloquecer. Ahora entiendo por qué hay tantos enfermos mentales en los manicomios. La vida se torna demasiado difícil de vivir en un abrir y cerrar de ojos, y sólo se puede sobrevivir fugándose a otra realidad. ¡Que frágiles somos!

Me encerré dentro del carro, en la cochera, para que no se asuste Gerardo, y grité, y grité hasta desgañitarme. ¡Tengo ganas hasta de arrancarme el cabello! Siento una inquietud que me lleva a la desesperación.

¿Cómo voy a seguir viviendo?... pero después de todo… ¿para qué quiero seguir viviendo?

Te amo y te quiero aquí conmigo, no con los ángeles ¿para qué "fregados" quiere Dios más ángeles, si tiene el cielo "infestado" de ellos?

Te amo eternamente

4 de abril de 2005

Mi Amadísimo Amor:

Vinieron a la casa dos señoras de uno de los grupos de padres despojados que hay en la ciudad, a ponerse a mis órdenes. ¡A mí!, ¿lo puedes creer?, ¿yo que tengo que ver con eso?, ¿quién se iba a imaginar que me iban a invitar a pertenecer a ese grupo? Todavía no lo creo. Me cuesta trabajo entender que cumplo con el principal requisito para formar parte de ellos.

Me dejé tocar el alma por ellas de tal manera, que acabé tirándome en el suelo y arrastrándome, bramando de dolor. Ellas ya saben lo que es esto, yo sé que no me juzgan y si lo hicieran… ¿QUÉ me importa?

Te amo eternamente

Hijo Querido:

Me pidieron en el periódico *El Sol del Bajío* que les diera tus datos. Les pedí que en lugar de eso, publicaran la siguiente carta que te escribí. Accedieron muy amablemente.

Publicado el 10 de abril de 2005

Hijito Querido, mi May, mi Amor:

Te escribo desde una dimensión del dolor desconocida hasta ahora para mí. Como no cabe en mi cuerpo tanto dolor, siento que se me desborda. Es porque no me he acostumbrado a tu nueva forma. Todavía te busco afuera y se me olvida que tú ya no estás entre nosotros, ahora habitas en Dios y si a Dios lo tengo dentro de mi corazón también te tengo a ti en mi interior, más cerca que nunca.

¿Sabes, mi Amor?, como alguien me dijo, la muerte es limitada, porque nos dejó sin tu presencia física, pero no se pudo llevar los gratos recuerdos de casi 22 años junto a nosotros, ni tu amor, porque como San Pablo dijo, el verdadero amor es eterno. Te seguiremos amando igual que siempre hasta que volvamos a encontrarnos y entonces nos amaremos aún más.

Siempre fuiste feliz en este mundo, en cualquier lugar y circunstancia te adaptabas. Cuánto más feliz estarás ahora en la casa del Padre.

Yo estaba muy orgullosa porque este próximo diciembre te recibirías de Ingeniero, y por tu buen promedio, ya hasta hacíamos planes para que continuaras con una maestría. Se nos olvidaba, Amor, que todo es prestado y tú conseguiste el mejor título antes de lo planeado. Los padres tratamos de darles las mejores escuelas a los hijos, para que sean personas de bien, de éxito. Pero creemos que el éxito es la riqueza y el poder, y no es así. Aquí sólo estamos de paso para alcanzar el verdadero éxito, ¡la salvación! Tú llegaste a la meta antes de lo que pensábamos, y si en vida te apoyé en tus decisiones, ahora acepto la más importante, la que tú también aceptaste, la Voluntad de Dios, aunque la tristeza me embargue y las lágrimas no se acaben.

Mi Amor, quisiera gritarle al mundo que en estos pocos años que viviste, amaste intensamente y lo más importante, que lo expresabas con hechos y con palabras realmente con mucha facilidad. Cuántos jóvenes habrá que, amando a sus padres nunca les han dicho que los aman y no se imaginan que tal vez no habrá un mañana para hacerlo. Yo te agradezco que me hayas abrazado tanto y cómo me cubrías de besos. Ahora haz lo mismo con nuestra madre, La Santísima Virgen. También abraza a tu abuelito, de mi parte, que a él sí me duele no haberlo abrazado lo suficiente.

Te agradezco que estuvieras con quien estuvieras, no te daba pena despedirte en el radio con un "Los quiero mucho". Siempre fuiste muy agradecido con nosotros y nunca diste por hecho que todo te lo merecías.

Me conforta un poco darme cuenta cómo el amor que sembraste ha sido correspondido. Fuiste una persona muy querida, mi Amor. La gente lamenta mucho tu ausencia y hemos recibido lindas muestras de solidaridad.

Eras un chico como todos, que le encantaba estar con sus amigos y el reventón. Pero en tu interior, no te olvidabas de Dios y siempre colgabas un rosario en tu cuello bajo tu camisa. Hasta a algunos de tus amigos les

gustaba tu colección y te ofrecían comprártelos.

Sergio está mejor, mi Amor, pero tú que estás más cerca de Dios que nosotros, sigue pidiendo por él, pues todavía no ha terminado su misión como tú, Josué y Luis Enrique. Los tres sigan pidiendo por sus familias también, pues lo necesitamos mucho.

Mi Amor, no me despido porque entre nosotros ya no existen las despedidas. Todos extrañamos tu presencia física.

Te amo eternamente

Tu mamá

20 de abril de 2005

Mi Amor:

Este camino que no pedí es muy solitario. A pesar de que ha pasado casi un mes de tu fallecimiento, hay gente que todavía me llama para darme el pésame y preguntarme cómo estoy, aunque cada día son menos las personas que lo hacen. Lástima que esas pocas personas que están al pendiente de mí, no pueden quitarme ni siquiera un pedacito de este dolor. Prácticamente, tengo que recorrer este camino yo sola, aunque tenga personas que me quieren a mi lado. Tampoco existe nadie que lo pueda recorrer en mi lugar. Otra cosa, en este camino no hay atajos, ni treguas, ni oasis.

Aunque tu papá y tus hermanas están en lo mismo, cada uno tenemos que recorrer nuestro propio sendero por separado, "juntos pero no revueltos". En este andar, el dolor no se aparta ni un minuto, siempre está presente, unas veces estoy más consciente que otras, pero eso no importa, siempre está ahí, es mi compañero y tengo que sacarlo a darle una "paseadita", aunque sólo sea a una parte de él, porque no aguanta estar encerrado tanto tiempo. Esto lo hago a veces llorando, a veces gritando, tan sólo cuando puedo hacerlo, porque a veces no puedo y se queda un nudo "atorado" en la garganta.

Qué reparador sería que hubiera "tiempo fuera" sólo unos momentos, de vez en cuando.

Te amo eternamente

24 de abril de 2005

Mi May:

Estoy ¡hasta la coronilla de todos! Sí, ya sé, como un día tu papá me lo dijo, "si tú tienes problemas con todos, no son ellos los que tienen el problema, eres tú". Y es cierto, me enojo con el que me encuentro aunque no me dé motivos. Es la ira que traigo acumulada en mi interior y que se desquita con quien puede, cuando puede. Bueno, cuando menos, ya me di cuenta que me abordó, y no la voy a rechazar, me voy a encerrar en la recámara a golpear cojines.

Ya me voy porque estoy tan enojada que ya no puedo ni seguir escribiendo.

Te amo eternamente

27 de abril de 2005

Hijito Querido:

¡Cómo se recrudece la herida con los aniversarios! ¿Qué te puedo contar? Si tú me has estado acompañando todos estos días tan terribles, ¿verdad que sí has estado conmigo?

Este mes que pasó, para no quedarme acostada todo el tiempo, me ayudó mucho el que vinieran a diario varias personas a rezar el rosario a las 11 am. Por esa razón tenía que levantarme de la cama y bañarme a diario. Han venido tus amigas "las Netas" y de vez en cuando algunos "Netos". A veces no cabemos en la sala de tantas personas que somos. Han venido personas que nunca pensé que les pudiera importar mi pena y a su vez, he notado la falta de quienes pensé que mi dolor les importaba un poco. Por las asiduas, les voy a dar vacaciones, pues comprendo que no puedo abusar de su generosidad, sé que están dejando de hacer sus cosas para venir a acompañarme. Voy a proponerles que sólo recemos un día a la semana, ¡a ver qué les parece!

Te amo eternamente, te amo

2 de mayo de 2005

Mi Amadísimo Amor:

A mí, desde que se cumplió un mes de tu muerte, como con relojito, se

me derrumbó el "teatrito", que no era fingido. Es decir, yo no trataba de aparentar fortaleza, simplemente así se daban las cosas. Era un mecanismo de defensa. Estaba en la negación. Ahora me he desplomado. Necesito estarme desahogando a diario. En un mismo día puedo tener una inmensa variedad de sentimientos, y pasar por todas las etapas de la elaboración de un proceso de duelo. Éste no es como los videojuegos de "Nintendo" que tanto te gustaban de niño, porque en ellos, una vez superada una etapa, avanzas a la siguiente y te olvidas de la anterior. En el proceso de duelo vuelvo a regresar a las mismas etapas en repetidas ocasiones.

A ratos estoy triste, luego lo acepto un poco, hasta ha habido ráfagas de tiempo en que he llegado a dar gracias a Dios porque ya te sé en su Gloria, donde no hay peligros, ni vicios, ni violencia, ni secuestros, etc. Luego vuelvo a estar enojada, pero MUY, MUY enojada, y así se repite.

Estos últimos días he estado sobre todo, ¡furiosa! Y no me daba cuenta. Hasta que tu tía Rosita le dijo a tu papá que me había visto muy enojada cuando vino el lunes pasado, como todos los lunes desde que falleciste. Cuando tu papá me lo comentó, mi primera reacción fue negarlo. Pero sí, es cierto. Me enojo aparentemente por otros motivos, pero en el fondo la razón verdadera es sólo una. ¿POR QUÉ TÚ? ¿POR QUÉ MI HIJO? Entre tantos millones de personas -muchas de ellas que hasta parecen estorbar en este mundo- ¿por qué tenías que ser tú?, inclusive he llegado a poner nombres, ¡mejor hubiera sido el flojonazo de fulano, o el drogadicto de sutano!

¿Por qué tenía que pasarnos a nosotros que tratamos de estar cerca de Dios? ¡Tanta gente que vive alejada de Él y nunca les pasa nada!, estoy llena de rabia y envidia. Yo no solía ser así, ¡es horrible! porque además, siento culpa por tener estos sentimientos, y siento culpa por no haberme mantenido firme para que tú no viajaras con Sergio ese día.

La culpa es el enojo contra uno mismo, y sí, estoy muy enojada conmigo porque a mí nunca me gustó que viajaras con él, pues yo ya sabía que le gustaba salir muy tarde cuando iba de Celaya a Monterrey. ¡Te lo dije! Sergio acostumbraba desvelarse y beber la noche anterior al viaje, sin importarle que al día siguiente tenía que manejar en carretera. ¿Por qué no me hiciste caso de cambiarte al otro auto? ¿Por qué si tú decías que yo no me equivocaba en mis consejos, no me hiciste caso? ¿Te acuerdas que a la larga me dabas la razón? ¿Por qué los dolores en mi cuerpo causados por la fibromialgia me impidieron decirte que no te fueras con él, que mejor te

llevaría manejando yo misma hasta allá? ¿Por qué me importó más que fueras a perder uno o dos días de clases hasta encontrar un boleto de avión? ¿Por qué pensé que ya con tus 22 años tenías que tomar tus propias decisiones y yo aceptarlas? Si yo soy tu madre y debería haberte cuidado.

¡Estoy amargada! ¿Por qué, Amor? ¿Por qué? Y sí, sí me da la gana preguntarme ¿por qué?

Que fácil les parece a las personas decirme, "no te preguntes ¿por qué?, sino ¿para qué?". ¡Me caen gordas!, ¡Ay, sí!, ¡cómo no!, ¡bla, bla, bla!, y ¿qué más?, pues para que se enteren, ni porqué ni para qué tienen respuesta en estos momentos. ¡Creen que poseen una sabiduría superior! Percibo que se quedan muy satisfechas después de decirme esto, como si pensaran que con esa frase me voy a poner a racionalizar fríamente y me voy a quedar muy tranquila. Aunque ya sabemos que su intención es buena, me gustaría que, por un segundo, ocuparan mi lugar, que vivieran en carne propia mi situación, sólo así podrían darse cuenta de que en la muerte de un hijo, tampoco tiene respuesta un "para qué". Eso sí, te juro que esta situación, como algo permanente, no se la deseo a nadie, ¡ni a mi peor enemigo! Lo juro.

Además, otra pérdida. A Jean, el esposo de Laura, tu muerte le causó un desequilibrio y le ha entrado una crisis existencial, que ocasiona que él y Laura se bronqueen. Lo comprendo porque también se está ahogando, pero no por eso me deja de doler esta situación. Tu hermana tiene un mes que sufrió la pérdida más grande que ha tenido en su vida. Contigo creció, compartió, eres parte de ella y ¡todavía Jean le da más mortificaciones!, en fin ¿qué le vamos a hacer?

Hoy no me despido, mi May, porque estoy muy, pero muy enojada. No es nada personal, ¡en serio!, mejor voy a encerrarme a golpear cojines. Gracias por escucharme. Que yo esté súper enojadísima, no tiene nada que ver con el amor que siento por ti.

Te sigo amando eternamente

5 de mayo de 2005

Hijo Querido:

La gente me dice muchas frases de cajón y me hartan. Me gustaría que existiera una ley que prohibiera decir condolencias a los padres dolientes. Es que sinceramente, ¡no hay palabras!, con un abrazo sería más que suficiente. Los que acuden a dar el pésame muchas veces se ponen nerviosos,

la muerte los incomoda, no saben qué decir y acaban expresando tonterías. Sin tomar en cuenta que existe quien, de por sí, ya es imprudente en circunstancias normales.

Te voy a platicar. Una señora, en tu segunda misa, se me acercó y me dijo secamente: "Lo siento mucho Carmelita, discúlpame que no había venido antes pero es que fui primero a acompañar a la familia de Josué". En mi inconsciente pasaron como de rayo las siguientes preguntas: y a mí, ¿qué me importa?, ¿quién te lo preguntó?, ¿me estás diciendo que somos tus platos de segunda mesa? Con mi inmensa pena hice a un lado sus babosadas ¡y eso que se trata de una señora aparentemente preparada y que imparte cursos bíblicos! Desde tiempo atrás yo ya me venía dando cuenta que ella sólo es como un fariseo, cumple al pie de la letra los mandamientos de la Iglesia y todos los mandamientos que existen, pero le falta el que reúne todos, ¡la caridad con el próximo!

Te amo eternamente

10 de mayo de 2005

Mi May:

Es el primer día de las madres que voy a pasar sin que me felicites como lo acostumbrabas. Pero aunque seguramente estaré muy triste, esta vez yo te voy a festejar a ti, pues te agradezco mucho el que me hayas escogido para ser tu mamá. Iré a misa temprano y comulgaré. En ese instante sentiré tu abrazo.

Llevaré flores a tu cripta, aunque no acostumbro hacerlo porque en realidad tú estás conmigo todo el día, todos los días. Sólo tendré que cerrar los ojos y concentrarme en sentir tu presencia a mi lado para saberme festejada.

Recordaré cómo me encantaba tu sonrisa. Miraré tus fotografías y me acordaré con cuánto amor llegaste al mundo. Hubo un gran regocijo en la familia por tu llegada. Tu hermana Laura te cuidaba mucho también.

¿Cómo puedo explicarte sin repetir la misma palabra? Mmm… No, no puedo, pues la única palabra es "amor". Con cuánto amor yo te daba de comer ¡desde que eras un bebé fuiste de buen comer! Se te hacía agua tu boquita al escuchar que se te estaban preparando tus alimentos. ¡Te encantaba tu huevito!

También recordaré cuando en el festival del kinder, desde el escenario, en un momento en que todos los presentes guardaban silencio, me

gritaste por tu iniciativa, “te quiero mucho mamá”, y sonreiré al acordarme cómo causaste mucha ternura a la audiencia y te aplaudió.

Recordaré cómo, cuando te molestabas siendo pequeño, en tu berrinche me decías: “mamá tonta, mamá fea”, pero siempre noble, después te disculpabas.

Recordaré lo travieso que eras y cómo muchas mamás te ponían las cruces al verte llegar a las fiestas infantiles. ¡Qué bueno que viviste tu niñez en plenitud! No fuiste grosero, sólo travieso.

Poco a poco te fuiste transformando en un joven considerado y amable, en un hijo obediente y cariñoso, en una persona muy querida y segura de sí misma. Nunca nos causaste dolores de cabeza.

No te voy a idealizar, también recordaré cómo te insistíamos para que enderezaras tu espalda aunque sabíamos que sólo lo harías por unos momentos. ¡Cuántas espalderas te compré y nunca las usaste! Ahora yo trato de permanecer con mi espalda recta en honor a tu recuerdo y te comprendo, porque me cuesta esfuerzo permanecer derechita, ¡era la herencia, Amor!

Te pediré perdón por las veces que te nalgueé porque te habías hecho pipí en la cama. Me disculparé, principalmente, por los pleitos que presenciaste entre tu papá y yo, y por la Navidad que, por la falta de conocimiento de mí misma, no la pasamos en armonía. De antemano sé que todo lo comprendes y me perdonas. ¡Gracias, mi May!

También te daré las gracias por todo lo que viniste a enseñarnos: la sencillez, el disfrutar de lo poco o lo mucho que se tenga, el valor de la amistad, el arte de manejar las relaciones humanas, el sentido del humor, etc. Tú y tus hermanas han sido lo mejor de nosotros, sus padres.

Mañana, me arreglaré con esmero para tratar de hacer honor al halago que me hacías diciéndome que yo era la mamá más guapa -¡pillín, eso le dicen todos a sus mamás!- y recordaré cómo me abrazabas, ¡tan fuerte!, que me decías que me ibas a “sacar el jugo”. Nunca se me olvidará cómo me cubriste de besos esta última vez que viniste a casa de vacaciones. Fue tu despedida ¿verdad?, ¿presentías algo, mi May?

Tengo tanto qué recordar, Amor, que no me va a bastar un día, pero tengo lo que me resta de vida para seguir acordándome de ti y después, después nos reuniremos en la plenitud del amor de Dios para toda la eternidad. Arráncale una bendición a María para mí, sobretodo, por ser este día. Tú también bendícenos y cuídanos.

Te amo eternamente

14 de mayo de 2005

Hijito Querido:

Desde que cumpliste un mes de fallecido ha sido cada día más difícil para mí y para todos. Al morir tú, quedé en un estado de shock el cual, fue interpretado por la gente como signo de fortaleza. No me gusta que me encajonen en un lugar que no me corresponde, pues tú sabes que si fuera cierto que en algún momento fui fuerte, esa fortaleza no era mía, sino del Espíritu Santo que habita en cada uno de nosotros. Yo siempre, en mis meditaciones, estoy pidiendo a Dios que me envíe al Espíritu Santo, porque aunque una persona no crea en Dios, pienso que Él lo socorre para que pueda seguir viviendo en una circunstancia como ésta. Estoy convencida de que una fuerza superior tiene que entrar en los padres que se nos muere un hijo, porque no existe otra manera de que no nos caigamos muertos, en el instante, con una pena como ésta. Se puede decir que somos sobrevivientes.

Me siento como si me hubieran puesto sobre una plancha de carnicero y me hubieran cortado en pedazos como a una res. Mi cuerpo y mi espíritu están hechos picadillo. Me veo a mí misma como si tuviera que arrastrar mis vísceras expuestas al aire, para moverme de un lado a otro.

Tu papá sí ha sido fuerte. Afortunadamente, lloró lo suficiente en tu misa de cuerpo presente, lo que le fue de gran utilidad, pues al tercer día de que falleciste decidió presentarse a trabajar, ¡imagínate!, a dar la cara a la gente. Eso es algo que a mí todavía me cuesta mucho sacrificio hacer.

Desafortunadamente, la sociedad y nuestra cultura han impuesto a los hombres tabúes que no les permiten expresar sus sentimientos en público. Muchos de ellos sí se creen eso de que "los hombres no lloran". Y yo me pregunto ¿por qué no?, ¿acaso por ser hombres no tienen sentimientos?, ¿no son también seres humanos? La represión detiene el proceso del duelo. Es por eso que en el inmenso dolor que me embargaba, me sentía tranquila respecto a tu papá, porque veía que se podía desahogar cuando lo necesitaba.

Después, al pasar los días, por su manera de ser, ya lo conoces: introvertido, callado, etc., no ha aceptado la ayuda profesional de nadie. Accedió a ir a una terapia corporal porque yo insistí mucho, pero solamente asistió una vez. Nunca ha vuelto a aceptar ayuda. Él decía que no la necesitaba, que yo era su tanatóloga.

Las primeras semanas sí acepté escucharlo, porque si no se desahogaba conmigo no iba a hacerlo con nadie más. A mi también me interesa que él no se guarde ningún sentimiento, yo quiero que saque todo lo que trae adentro. No quiero que sea nocivo para su salud física o emocional reprimir sus sentimientos. Además, debemos tener mucha comunicación entre nosotros.

Poco le duró el gusto. Renuncié. No por egoísmo, sino por incapacidad, pues había días en que yo no la pasaba tan mal, y al escucharlo yo absorbía sus sentimientos y me quedaba peor que él. No quiero entorpecer la comunicación, pero de eso, a ser yo su terapeuta ¡hay mucha diferencia!

Cada miembro de ésta, tu familia, estamos experimentando en momentos distintos las diferentes etapas del duelo. Por decir, mientras que uno está en el enojo, el otro está en la depresión y la otra en el regateo. Siendo así, nos resulta muy difícil comunicarnos, y si no hay comunicación no hay entendimiento. ¡Es un caos! Una pérdida como ésta causa un desequilibrio espantoso. Y lo paradójico es que *entendimiento* es precisamente lo que más necesitamos para sentirnos unidos en esta situación tan dura.

Por esa razón hablé con todos en casa. Les dije: "Miren, este barco naufragó y se está hundiendo. Todos nos estamos ahogando y cada quien tiene que buscar su propia tablita de salvación. Por ahora, yo no les puedo ayudar a encontrarla, pues también me estoy ahogando". Como madre, siempre he tratado de ayudar a cada uno de los miembros de nuestra familia, y he antepuesto mis intereses en muchas ocasiones, ¡te consta May! Esta situación es la excepción, y no porque no quiera, sino porque literalmente NO PUEDO. Primero tengo que estar "menos peor", para poder ayudar a los demás, y no es que no los quiera tanto como a ti, sencillamente, no puedo.

En este tipo de situaciones, una madre o un padre pueden marcar la pauta de cómo se va a sentir toda la familia, depende de quién "jale" más fuerte, ¡qué responsabilidad tan grande! "Lo que hacemos o dejamos de hacer también tiene un gran impacto en la vida de otras personas". No sé si me entiendas. Mira, te voy a poner un ejemplo: Al terminar tu Misa de Cuerpo Presente, pasé al micrófono a decir algunas palabras. No recuerdo claramente qué dije, pero el hecho es que te entregué a Dios Nuestro Señor. Hace poco, no sé en qué estado emocional me encontraba yo, que tu papá me recordó: "Entregar es entregar, y ya lo entregamos".

¡Te fijas cómo se apuntó en mi acción de entregarte en misa! Me sentí bien de saber que él también te había entregado junto conmigo, ¡jaló parejo! Es básico que tiremos en la misma dirección. Porque existen padres que en las mismas circunstancias desquitan su ira culpándose uno al otro. ¡Ojalá que en el futuro no nos suceda así a nosotros!

Volviendo a lo que te decía de que nosotros marcamos el "modus operandis" en la casa, si estoy resentida y repelando, al instante toda la familia se encuentra contagiada. Si me ven un poco tranquila, se tranquilizan también. Si hablo mal de Sergio, enciendo los ánimos y se contaminan. Si mi comportamiento manifiesta que quiero perdonarlo, los demás también tratan de hacerlo. Tengo que estar atenta para exteriorizar mis sentimientos adecuadamente, ¡por eso te digo que la responsabilidad es mucha!

Te voy a platicar de un caso, de esto que te menciono, que me expusieron durante el Diplomado. Una mamá no podía perdonar a quien ocasionó el accidente en el que murió su hija, y menos a la familia de esa persona, porque decía, nunca se habían presentado ante ellos ni para dar el pésame. La señora, con su rencor, se hacía daño y estaba envenenando a sus otros hijos. El padre de esta familia remaba contra corriente pues él trataba de mantener otra actitud, pero la postura de la madre ganaba en el entorno. Así que el señor, además de su pena, estaba mortificado por los sentimientos de sus hijos, de su esposa, y por su matrimonio, pues cada uno de ellos caminaba para lados contrarios y se estaba perdiendo la comunicación entre ellos. A esta señora no la juzgo para nada, pues ahora sé que en esta situación tan terrible cada quien sobrevive como puede, como te he dicho, todos nos estamos ahogando y cada quien trata de salvarse como Dios le da a entender. Ojalá hubiera tenido a alguien a su lado para que la ayudara a analizar si detrás de esa aparente furia que sólo buscaba un culpable, no latía su inmenso dolor.´

Las estadísticas muestran que más del cincuenta por ciento de los matrimonios que pierden a un hijo, acaban divorciándose. A una pena inmensa se le puede agregar otra pérdida también muy grande, como es la desintegración de una familia. Pídele a Dios que a nosotros no nos falte la comunicación pues ésta es básica ahora.

Sigo insistiéndole a tu papá para que vaya con la psicóloga que conozco, pero no quiere ir.

Te amo eternamente, mi May

16 de mayo de 2005

Hijo Querido:

Estos días he estado muy triste, inmensamente triste, no paro de llorar, por lo que en la casa todos lloran también, aunque sea a escondidas. Más no por este contagiadero, voy a dejar de hacerlo. Te cuento esto a propósito de lo que te platicaba la vez pasada.

¡Ay, mi Amor!, pareciera que Dios me estaba preparando para lo que me deparaba el futuro. Gracias a que estudié el Diplomado en Tanatología, sé que a las emociones es mejor identificarlas, es decir, ponerles un nombre, abrazarlas hasta que duela, y darles un cauce que no provoque ningún daño, ni a mí, ni a todos los que quiero. Después de hacer esto, las puedo dejar ir, aunque sea por unas cuantas horas. Y sí da resultado, ¡ahora sí que me consta! Qué bueno que no permanezco en la ignorancia para creer esa frase que a la gente le encanta decirme: "Ya no llores, porque no lo dejas descansar".

Les he dicho a tus hermanas que la tristeza es un sentimiento también, y así como no nos escondemos para reír o estar alegres, tampoco debemos hacerlo para llorar; los exhorto a todos en casa, incluyendo a tu papá, a que lloremos todos juntos, pues como les digo, no es sano que nos escondamos por los rincones para hacerlo, y menos si todos estamos llorando por lo mismo, por ti. El dolor une tanto como el amor si se sabe compartir. De otra manera, causa destrozos.

Sé que, aunque yo no las vea, tus hermanas lloran. Ellas creen que no pueden llorar enfrente de mí, porque dicen, me harán llorar. Si supieran que me mencionen tu nombre o no, no volverá a transcurrir un día en mi vida sin que piense en ti, y por supuesto seguirá doliendo. Si lloro al verlas llorar, es porque tengo el llanto reprimido y verlas así sólo es el detonante para una necesidad propia. Hay ocasiones en que estoy a punto de llorar, pero no puedo. Necesito un estímulo exterior para que fluyan esas lágrimas atoradas y tus hermanas me lo pueden brindar. A fin de cuentas, estamos todos en el mismo barco, "en las buenas y en las malas". Bendito sea Dios que nos tenemos los unos a los otros, sobretodo en las "malas" y en las "muy malas".

Fíjate que a una señora que conocí a quien también se le murió su hija, su familia la regaña cuando llora enfrente de su hijito pequeño. Tiene menos de un año que su hija murió ¡por Dios!, que no la fastidien. Falta edu-

cación acerca de las pérdidas. Qué mejor sería que esa criatura sea testigo del amor tan grande que se le tiene a un hijo, y que por lo tanto, es el mismo cariño que se le tiene a él. Saber eso le puede dar más seguridad al pequeño. Lo mejor sería que le explicaran al niño, claramente, en un lenguaje de acuerdo a su edad por supuesto, lo que está pasando, pues lo anormal sería que una madre no llorara por su hijo ¿no crees? No importa que el niño se ponga triste y llore, es saludable que lo haga, puesto que él también extraña a su hermano. Si no tiene esa necesidad no va a llorar. La ventaja que tienen los niños es que son auténticos, cosa que deberíamos aprender de ellos.

Yo le digo a Laura que le hable a Gerardo de lo que pasó. Es un error querer mantenerlo en una burbuja donde todo es color de rosa. Él, como la mayoría de los niños, es muy inteligente y se da cuenta de todo. Intuir que una situación diferente se está presentando, y no poder hablar de ello, puede crearle una conducta de codependencia, que a la larga es muy perjudicial. Y sí, a Gerardo, tu hermana le habla con la verdad, y le queda claro que ya no estás presente, ni lo estarás. Inclusive, yo siento dolor cuando él habla con tanta claridad. Por ejemplo, dice en la mesa: "ya no pongan ese lugar, porque ahí se sentaba Maiquín, pero ahora él ya está muerto". ¡Huyyy!, qué duro, pero real, a fin de cuentas.

Tal vez a eso se refería Jesús cuando nos pidió que fuéramos como niños, entre otras cosas, pero en nuestra educación generalmente es prohibitivo ser auténticos.

Aquí en la casa, los animo a no esconder sus sentimientos. En una ocasión llamé a tus hermanas y nos pusimos a ver tus fotografías con música linda de fondo, recordamos momentos preciosos contigo. Sí hubo lágrimas, pero ¿qué importa? Éstas nos limpian, purifican y drenan todo aquello que se está pudriendo en nuestro interior. Son la salida que el cuerpo encuentra para extirpar el dolor, ¿para qué nos habría Dios creado con un lagrimal en el ojo, si no sirviera además de lubricar el ojo para llorar?

No dudo que alguien pudiera pensar que esto de enfrentar los sentimientos es masoquismo o sadismo. No lo es. Como leí en algún libro, *"La única manera de enfrentar el dolor es, enfrentándolo"*. Dentro de mis circunstancias, siento alivio después de echarme ¡una buena moqueada!

Me retiro, Amor. Eternamente te amo

18 de mayo de 2005

Hijo Querido:

Otra cosa que les he pedido en casa es que nadie pretenda hacerse pasar por "el fuerte" de la familia. No sé, y tampoco quiero saber, quién fue el imprudente que le dijo a Laura: "tienes que ser muy fuerte, tus papás te necesitan". ¡Falso! ¡Falsísimo! Ni ella, ni nadie tenemos que ser fuertes. Ella también está sufriendo y si se guarda este dolor, al cabo del tiempo puede enfermarse. Si ella se enferma, nos daría otra mortificación más a nosotros, y en estos momentos no estamos para soportar más golpes.

¡Hay personas muy metiches! ¿Quién les está preguntando? Sí, ya sé, ya sé mi Amor, que su intención es buena, pero "de buenas intenciones está empedrado el camino al infierno". Un abrazo sincero, sin palabras, es de los mejores pésames que he recibido, sobretodo cuando el abrazo me lo dan con firmeza y sin prisas. Siento como que me quieren transmitir su fuerza para que yo no desfallezca, siento como que me quieren sostener desde mis entrañas. Percibo sus ganas de hacer algo para ayudarnos, pero al mismo tiempo su derrota ante la imposibilidad.

¿Sabes cual pésame me parece adecuado?, el que dice: "me duele tu dolor". Es decir, independientemente de lo que esté pasando, lo que a mí me duele es que tú estás sufriendo. Tal vez, ni siquiera te conocían, pero lo que les duele es que yo esté pasando por esto.

También les agradezco cuando sólo dicen: "voy a orar por ti". Es lo único con lo que nos pueden ayudar, con sus oraciones, y en verdad lo aprecio. Claro que no a todas las personas se les puede decir lo mismo, pues muchas de ellas se encuentran enojadas con Dios en momentos así, y seguro les dará más coraje al escuchar esta frase.

Otras personas me han dicho simplemente: "te quiero mucho", ¿y qué crees?, se siente agradable, aunque no sé qué querrían decirme en realidad, pues a algunas de ellas las veo muy poco como para que me quieran. Aún así, siempre es bueno escuchar esa frase, y al decírmela, me demostraban su empatía.

"Aquí estoy para escucharte", o "Aquí estoy para acompañarte", hubiera sido música para mis oídos, pues significa un "puedes desahogarte conmigo en confianza. No te voy a juzgar, no te voy a decir lo que tienes que hacer, o sentir, sólo te voy a escuchar". Desafortunadamente, a casi nadie se le ocurre decir eso.

El típico y ridículo pésame de "cliché" que me llegaron a decir, fue: "Piensa que todavía te quedan dos hijas". El comentario está de más. ¿Qué les pasa? No padezco amnesia. Desgraciadamente, el que yo sepa lo que me queda, no me quita mi dolor, como no lo hacen la mayoría de las frases elaboradas. Todas esas personas que utilizan enunciados trillados, deberían recordar que: ¡Calladitas se ven más bonitas!

Otras personas dicen pésames tan inútiles y repugnantes como: "Era lo mejor", y yo me pregunto ¿para quién?, ¿para ti? Ha de ser porque probablemente estás pensando, ¡que bueno que fue tu hijo el que murió y no el mío! No lo vas a creer, pero una vieja tonta casi me dice eso: "Cuando me enteré del accidente, lo primero que pensé fue, ¡que bueno que no fue mi nieto!". Nada más le faltó decirme, "¡aunque haya sido tu hijo!". Es muy natural que pensemos eso, pero no se lo dices al que está en duelo ¡caray!

"Que te consuele que no sufrió", reconozco que eso sí le agradezco a Dios. De hecho, tu muerte es el tipo de muerte que me gustaría tener. Pero saber que no sufriste, no aminora ni me quita este dolor que me quema, que me consume por dentro.

"A él no le gustaría verte así", claro que no le gustaría verme triste, pero menos le gustaría verme obligada a fingir.

"El tiempo lo cura todo", "Dios no se equivoca" ¡Ay, sí tú... no me lo digas!, ¿y qué más? ¡Vamos a ver si dirías lo mismo si te llegara a suceder a ti! "Es muy diferente ver al toro desde la barrera".

"Es la voluntad de Dios". Ya lo sé, por eso lloro, porque no me gusta su voluntad, no la entiendo, y además me duele. No les es posible comprender, ni remotamente, porque Bendito sea Dios no se les ha muerto su hijo. Hay personas que se llegan a desesperar conmigo, pues no entienden que no puedo ver más allá de mi dolor. No es que no quiera, es que NO PUEDO. El dolor embriaga mi mundo. Ni modo que yo quiera estar en el estado en que estoy. No soy masoquista. Qué más quisiera yo, que andar brincando de gusto porque todavía me quedan muchas bendiciones, que sí es cierto, lo reconozco, pero este inmenso sufrimiento me nubla la razón.

Un sacerdote me regañó porque dijo, tendría que estar yo feliz porque mi hijo ya está en la Gloria de Dios. Sí, en efecto, me da gusto por ti, mi Amor, pero y yo, ¿qué hago con el dolor que se alberga en mi interior? Primero me dio coraje contra ese padre, pero después de unos días lo comprendí. Si un sacerdote no sabe lo que es tener un hijo, ¿cómo va a siquie-

ra tratar de imaginarse lo que es perderlo? Todos los seminaristas y sacerdotes también deberían estudiar tanatología. Sería de mucha utilidad para todos que ésta fuera una materia obligada en su preparación. Cuando estuve en el Diplomado sí fui compañera de un sacerdote, sólo de uno.

Sé que el estrés y el sufrimiento provocan que las defensas en mi organismo bajen, pero ¿sabes qué? si me enfermo, mi May, no me importa morirme, inclusive eso deseo. Ha habido momentos en que he pensado en darme un disparo en la cabeza. No me juzgues cobarde, mi Amor, simplemente sucede que este dolor del alma es tan insoportable, que sólo quiero que se acabe, sólo quiero dejar de sufrir. Me duele hasta la célula más recóndita de mi cuerpo. Es un dolor muy diferente a cualquiera otro que antes haya sentido. No es por la fibromialgia, lo reconozco porque es distinto y mucho más intenso. Siento que esto es superior a lo que cualquier persona puede tolerar.

Lo único que me ha detenido de cometer un suicidio es, que si lo hago, no voy a ir al mismo lugar en que estás tú. Tu papá me ha comentado que también ha pensado en el suicidio, pero lo detiene lo mismo y la responsabilidad con tus hermanas. Trato de pensar en la eternidad, así este dolor se vuelve soportable. ¿Qué tanto son los años que me restan por vivir, si después voy a estar una eternidad contigo y todos mis seres queridos? Sí, creo que hay una nueva vida y además, necesito seguirlo creyendo, pues si no supiera que te voy a volver a ver, entonces sí me vuelvo loca.

Si enloqueciera me quedaría en otra realidad donde no hay dolor, !qué rico!. Sinceramente, ha habido momentos en que creo que me voy a escapar de mi realidad, y me da miedo no poder regresar a ella.

Hace poco leí que un jerarca de la iglesia católica dijo que el infierno sí existe tal y como me lo pintaban en el catecismo hace 40 años, con fuego y esas cosas. ¡Ojalá y de verdad eso fuera el infierno! ¡No, señor!, el infierno es esto que estoy viviendo y es mucho peor que el del diablito picándonos con un trinche. Le he llegado a preguntar a Dios: ¿Qué he hecho tan grave para que me condenes al infierno? ¡Y ni siquiera te esperaste a que yo muriera para juzgarme y condenarme! Son patadas de ahogado, mi May, ¡pobrecita de tu mamá!

Luego me arrepiento de hablarle así a Dios, pero sé que me ama y me perdona. ¿Cómo no me va a perdonar, si Él me creó y sabe de qué estoy hecha? Sabe lo frágiles que somos y, además, tiene entrañas de madre, sabe lo que estoy sintiendo y por lo que estoy pasando.

Una señora se preguntaba, desesperada: ¿Y dónde estaba Dios cuan-

do mi hijo se ahogó en la alberca? Yo sí sé dónde estaba Dios cuando tú moriste en el accidente. Dios estaba en el mismo lugar en el que estuvo cuando crucificaron a su propio Hijo. Pero, ¡volvemos a lo mismo!, saber eso, no me quita el dolor.

Aunque tengo la certeza de que Dios me acompaña más que nunca, no lo siento. Lo busco y no lo encuentro. Pareciera que se me está escondiendo. Qué desesperación, ¡cuando más necesito de su fortaleza! También he escuchado que el infierno es la ausencia de Dios. Si eso es cierto, efectivamente, estoy en el infierno.

Existe otra razón que ha evitado que me suicide hasta ahora. Al igual que a tu papá, me queda un destello de responsabilidad con tus hermanas, sólo por ellas; por tu papá no me preocupo, la verdad, si yo faltara, no creo que tuviera ningún problema después de un tiempo. He visto que algunos de los hombres que enviudan, se vuelven a casar rápidamente. Pienso que muchos hombres no saben vivir solos. Inclusive he llegado a ver a algunos de ellos rejuvenecidos con su nueva pareja.

Ah! parece que te estoy escuchando, "la calidad no sería la misma". Mi Amor, no sé si podré seguir viviendo sin tus piropos. Ahora los valoro más. ¿Será una característica del ser humano no saber valorar las cosas hasta que las pierde? Tu papá me dijo un día que hubiera preferido que me muriera yo y no tú. Yo también hubiera preferido que él muriera en tu lugar, me hubiera dolido mucho, claro está, pero ¿cómo no lo hubiéramos deseado así, si ustedes, los hijos, para la mayoría de los padres son alma de nuestra alma y carne de nuestra carne? Son nuestra propia médula.

Bueno, te hablaba anteriormente de tus hermanas. Por Laura tampoco me inquieto tanto, pues ella es muy valiente, ha demostrado ya en varias ocasiones su fortaleza, y además ya tiene su vida hecha en el extranjero; pero por Claudia sí me preocupo, se quedó tan solita después de tu muerte, Amor, y tiene a Fabio ¡tan lejos! Con lo tímida que es, y siendo tú su confidente, su apoyo, su amigo... ¡la ha pasado muy mal!

Aparte de mi dolor por haberte perdido, está la pérdida de ver a mis seres queridos sufriendo. No puedo, ni debo evitarlo (aunque estuviera en mis manos). Cada quien tiene que enfrentar su propio dolor, es la única manera de dejarlo atrás, ¡que impotencia siento!

Todos te perdimos a ti. Tus hermanas perdieron a su hermano querido. Tu papá y yo perdimos a nuestro amadísimo hijo, además nuestro único varón, perdimos ilusiones, esperanzas y un futuro.

Recapacitando, fíjate que NO, no me puedo suicidar porque ellos, tu

papá y hermanas, tienen muy reciente el dolor de tu partida, y no les puedo causar por mi propia voluntad un dolor igual o más grande, pues en el Diplomado aprendí que un suicidio representa un proceso de elaboración de pérdida más difícil. Pobres hijas mías, ¡no les puedo hacer esto!

Definitivamente, para mí no es lo mismo perder a un hijo que perder a un padre o a un pariente. Pero, sí tengo presente que PARA CADA PERSONA, SU PÉRDIDA ES LA MÁS GRANDE. ¡No estoy menospreciando el dolor de nadie, ni son competencias! Te lo digo porque a ti te consta el amor tan grande que le tuve en vida y le sigo teniendo a mi papá, tú sabes que mi mundo cambió cuando él murió. Bien, pues te puedo decir que por mucho que me dolió su muerte, no tiene ¡nada que ver con el dolor que siento ahora! En primer lugar, él ya había completado su ciclo de vida, la cual vivió plenamente, y obviamente, no es lo mismo que muera una persona mayor y enferma, que un joven sano con un futuro por delante.

Otra cosa, el cáncer que padeció tu abuelito me dio tiempo para irme acostumbrando a la idea de que pronto nos dejaría. Pude vivir lo que en tanatología se llama "duelo anticipatorio", que aunque no me evitó el dolor cuando faltó, sí me preparó. Y para serte sincera, en sus últimos días, yo ya le pedía a Dios que lo recogiera, pues me partía el alma verlo conectado a aparatos.

Ahora tú ya estás con él. ¿Quién nos lo iba a decir cuando pintó el cuadro de tu retrato a la edad de cinco años? Ese cuadro ahora ha adquirido mucho significado para mí. Lo veo diferente, muy diferente. ¡Cada día me gusta más!

Tu papá también opina igual que yo respecto a su mamá. Él iba a desayunar a diario con ella a su casa, la amaba y sigue amando mucho, ¡imagínate cuánto la extrañó cuando faltó! Pues aún así, dice que no tiene ni punto de comparación una pérdida con la otra. Lo mismo que tu abuelito, ya ella sí había cumplido su misión y tuvo una agonía tan larga, que nosotros dos sentimos alivio cuando por fin descansó.

Las personas del grupo de padres despojados opinan igual que nosotros ¡No existe dolor semejante a éste! Inclusive, algunas madres son viudas y dicen que su dolor más grande se dio cuando su hijo murió.

Te amo eternamente

20 de mayo de 2005

Hijo Querido:

Por la poca responsabilidad que apenas vislumbro para con la familia, me trato de ayudar, como Dios me da a entender. A veces no lo logro. Me administro *Flores de Bach* o *Star of Bethlehem*, que sirven para aliviar las heridas del alma. Éstas no puede faltar en mis fórmulas, y "cherry plum" tampoco, por el miedo que tengo a volverme loca. A tus hermanas también les preparo sus frasquitos de gotas. No cabe duda, mi May, que Dios me estaba proporcionando las herramientas que me iban a servir después, con tanto curso que recibí. ¿A ti nunca te llegué a preparar goteros? No me acuerdo. ¡No te rías! A mi sí me dan resultado. Tu papá no cree que pueden ayudar. Yo encuentro lógica en que sean de utilidad, pues la medicina tradicional tiene sus principios en la herbolaria. Además, en la medicina alópata no existen remedios para las enfermedades del alma.

Te amo eternamente

25 de mayo de 2005

Hijo Querido:

¿Cómo voy con el ejercicio? Desde que cumpliste 15 días de haber fallecido, me salí a correr al campo. Ya sabes, por la fibromialgia que padezco, lo que más me ayuda es hacer ejercicio. Con tanto estrés, los síntomas de esta enfermedad se agravan, así es que aunque no quiera tengo que ejercitarme, y Gracias a Dios, hasta ahora, no he caído en una crisis de esa enfermedad.

Ejercitarme, me ha ayudado también a sacar la cantidad enorme de sentimientos encontrados e intensos que traigo adentro. Voy corriendo y llorando, al fin que nadie me ve. No porque me importe que me vean llorar, sino porque la gente se incomoda al ver llorar a alguien, ¡qué flojera! Yo soy la que debo tener consideración con la gente ¡dime nada más!

Lo bueno de salir al campo a correr es que lloro y lloro hasta que los mocos me tapan la nariz y ya no puedo respirar. Entonces tengo que parar y me voy caminando. Grito, maldigo y me dejo caer en la hierba para acabar pataleando como una niña haciendo una rabieta. El campo que tanto disfrutaba anteriormente concentrándome en cada expresión de Dios manifestada en la naturaleza, ahora me parece seco, sin vida. ¡Y eso que ya estamos en verano! La que estoy seca y sin vida soy yo.

Todo lo veo en blanco y negro, ya no veo los colores. Perdí la capacidad de admiración. Te fijas cómo las cosas son como dijo el poeta: "nada es verdad, nada es mentira, todo depende del cristal con que se mira".

A veces, cuando puedo, prefiero ir a nadar. Nadar es lo que más me gusta hacer dentro de mis circunstancias, el agua es mi elemento, por algo soy piscis. Puedo llorar todo lo que me venga en gana y a nadie le extraña si mis ojos se ponen rojos, porque le echo la culpa al cloro de la alberca y se quedan todos ¡tan contentos!, ¡me dejan de fastidiar! En el fondo de la alberca veo tu rostro, con esa sonrisa que adoro y tus ojos que se te hacen pequeñitos cuando sonríes. Recuerdo haber leído la narración de Víctor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido,* cuando él se encontraba en el horror del campo de concentración, imaginaba el rostro de su esposa a quien él amaba, y fue así como pudo sobrevivir al Holocausto.

Lo veo como algo imposible ¿crees tu mi Amor que yo también lograré sobrevivir a mi propio holocausto ?

Te amo eternamente

27 de mayo de 2005

Queridísimo Hijo:

Los días que cumples meses, ¡me dan en la torre! Apenas han transcurrido dos desde que mi vida se partió. "Antes de tu muerte, y después de tu muerte". No me voy a levantar de la cama más que para ir a la misa que te mandaron hacer, ¡me vale todo un reverendo sorbete! No me importa si hay que comer o no en esta casa. ¿Que no es justo para la familia?, ¡qué me importa! ¿Conmigo ha sido justa la vida?

Te amo aunque no tenga ánimo ni para escribirte

28 de mayo de 2005

Querido Hijito:

Ayer, cuando vi a tus amigos en misa se me ocurrió que, ya que estaban en Celaya de vacaciones, antes de que pasara más tiempo y la emotividad se fuera perdiendo, sería bueno regalarles tus pertenencias, tal como les había ofrecido cuando asistieron a tus primeras misas.

Prefiero que ellos guarden tus artículos o los usen con cariño, a regalarlos y no saber en manos de quién fueron a parar esos objetos materiales que ahora guardan valor para mí por haber sido tuyos. Si tus amigos no lo

toman así, “ojos que no ven, corazón que no siente”. A mí me es de utilidad hacer esto porque así no me aferro a tus cosas materiales y además creo que hacerlo me puede ir ayudando a soltar.

Hoy vinieron casi todos ellos a la casa a la hora que los cité. Los pasé a tu recámara y ¡te sentí presente, mi Amor! Comprendí por qué te gustaba tanto estar con ellos, se la pasan muy bien, se tienen confianza y hay camaradería. Les repartí tus pertenencias. Traté de ser equitativa, pero debido a la diferencia de tallas, a algunos les tocó poco. A Carlos le fue bien, le tocó lo mejor.

A Jesús, aunque ya no formaba parte de los “Netos”, le envié una polo, por los recuerdos de la infancia, ¡qué bien la pasaron en el viaje que hicimos a la casa de tus tíos Marco y Coco en Valle de Bravo! En esa ocasión, Geny, Jesús y tú, no se dejaron ver ¡ni el polvo! porque no se bajaban de las cuatrimotos.

A Chago y a Pepe, que no vinieron, les mandé algunas prendas. A Juan, una mochila. Inclusive, a Sergio también le mandé algo, la chamarra más grande que tenías. Él no vino pues sigue convaleciente y mejor que así haya sido. Creo que no hubiera sido bueno ni para él, ni para mí verlo en tu recámara. Los muchachos dicen que está mejorando, yo no pregunto mucho para que no piensen que lo hago por morbosidad. En verdad deseo que se recupere, si Dios quiso que él fuera el único de los cuatro que conservara la vida debe ser por alguna razón. Ojalá que ni él ni sus padres desperdicien esta gran oportunidad que se les dio, porque si no supieran valorarla, entonces sí me daría mucho coraje.

Mientras estaban tus amigos aquí me sentí ecuánime, pero cuando iban bajando la escalera para irse con tus cosas, pensé con la rapidez de un relámpago: “No se lleven sus cosas, las va a necesitar cuando regrese”. Inmediatamente me di cuenta que todo eso que les regalé, no lo volverás a necesitar jamás. Me traicionó el inconsciente y me fluyeron entonces las lágrimas. La razón me dice una cosa y el corazón reclama otra.

Después de que se fueron todos lloré mucho, mucho, y luego tuve la necesidad de meditar para estar contigo. Me fijé en el cuadro que está ahí mismo, en tu recámara, el que pintó tu abuelito con tu rostro, y lo encontré tan radiante como el día en que estuvieron ahí tus cenizas. ¡Pareciera que ese cuadro quisiera hablar!

Ayer, en misa, vi a todas tus amigas también. Le dije a Teresina que le voy a dar una caja con cosas tuyas para que se las reparta a las niñas, no con el fin de que las usen porque les quedan grandes, sólo para que guar-

den un recuerdo tuyo. A Tere le encantó que le regalara la polo que traía tu nombre. Ella me ha contado varias veces la historia de cómo te ayudó a planchar las calcomanías de las letras de tu apodo en esa playera. También le di el cinturón que tiene una hebilla que te gustaba mucho. ¡Ay, mi Amor!, si supieras cuánto le ha dolido a ella también. Me dijeron que cuando falleciste lo único que repetía era: "¡Es que Maiquín era mi hermano!". Me he venido enterando de cosas que no me contabas, pero que me permiten darme cuenta que más que primos, eran como hermanos.

Al salir ayer de misa, Sergio se acercó a darme un abrazo. Me resultó extraño el sentimiento que me inundó, pues la verdad, no sé qué siento con respecto a él. Ya sale a la calle, aunque no se le ve bien. Yo tenía miedo de volver a verlo, pues no sabía cuál sería mi reacción. Me abrazó fuerte y yo también a él. Me pidió perdón, ¡eso fue emotivo! Le contesté que no dijera nada, que yo sabía que lo ocurrido no había sido un acto intencional. Siendo tú y él los mejores amigos, y habiendo estado Sergio cerca de quedarse paralítico, no puedo pensar que lo hizo a propósito.

Pídele a Dios por él, lo necesita, pues aunque su salud física llegue a ser excelente, quién sabe cuanto tiempo le tome a su interior sanar. Se perdieron tres vidas en ese trágico accidente que nos cambió la vida a tantas personas. ¡No la tiene fácil! pero creo que él sí puede salir adelante con menos dificultad que nosotros, los padres, que nos quedamos sin nuestros hijos. Él es joven y tiene una vida por delante, probablemente se casará, tendrá hijos y será feliz, pero ¿y nosotros?, ¿quién nos repone a nuestros hijos que murieron?

También a tus tíos Guayo y Panqui les regalé algunos de tus sacos. No creo que yo me vaya a sentir incómoda cuando los vea usando tus prendas, si es que los llego a ver con ellas. Podría ser al contrario, pues te repito, así ayudo a mi cerebro a asimilar que a ti ya no te son de utilidad porque ya estás en un plano donde no necesitas nada material. Pasará lo mismo que cuando veo a tus hermanas con tu ropa deportiva.

Yo también me quedé con una de tus pijamas y la uso con mucho cariño. Al armazón de tus anteojos le mandé poner la graduación que necesito y son los lentes que uso para mi vista cansada. "Los cambios externos pueden facilitar que haya cambios internos". El único fin que persigo es ayudarnos a hacer conciencia de que todo esto no lo volverás a necesitar nunca.

Te amo y te extraño

29 de mayo de 2005

Querido Hijo:

Ayer te platicaba sobre tus tíos los cuates. ¡No sabes cómo se han portado con nosotros!, ¡son unos tipazos! Desde que sucedió el accidente fueron de los primeros que se presentaron en el Hospital, y siendo médicos, nos ayudaron mucho con todo lo que se tenía qué hacer. Desde entonces no nos han dejado. Llaman, vienen a la casa, preguntan… También tu tía Marisa está muy al pendiente llamando por teléfono, y tu tía Irma me hace compañía siempre que puede.

De algunos otros familiares, desgraciadamente, no puedo decir lo mismo, pero en estos momentos estoy cansada hasta para quejarme, por lo que si no puedo decir nada bueno, mejor no digo nada.

Te amo eternamente

30 de mayo de 2005

Hijito Amado:

También, para ayudarme en este proceso, he recibido varias veces a Claudia, que es también tanatóloga. Siempre ayuda poder hablar con alguien abiertamente. Ya sabes, me deja expresar mi enojo sin sentir que tiene que hacer algo para que me sienta mejor. Pero de hecho, sí me siento mejor al sentirme escuchada. ¡Con eso es suficiente!

De vez en cuando voy a las reuniones de un grupo de padres despojados que hay en la ciudad, pero estoy pensando en ya no regresar porque no creo que me puedan ayudar. Tienen muy buena voluntad pero según mi opinión, les faltan conocimientos acerca de cómo se manejan las pérdidas.

Para empezar, el nombre del grupo no me convence. Somos padres despojados, pero bautizaron al grupo con un nombre muy poético "que para que no se oyera tan feo". Como si con eso se pudieran cambiar las cosas. Nuestra realidad es fea, no digo fea, espantosa. La verdad es que la vida ¡nos partió! Es necesario tocar fondo. Como los alcohólicos , que no pueden empezar su recuperación sino hasta que reconocen su problema.

Luego, algunos dirigentes del grupo no han tocado las pertenencias de sus hijos que murieron… ¡en cinco o diez años!, los armarios están in-

tactos. A ese comportamiento en Tanatología le llaman "momificación", y detrás de él se esconde la etapa de la negación. ¡A buen árbol me arrimo!

Otra señora tiene parte de las cenizas de su hija en su casa en un guardapolvo y habla con ellas. Esta conducta es muy nociva para la señora. No puede empezar un proceso de duelo sano sino hasta que deposite esas cenizas en la cripta donde está el resto de ellas. Su hija no está en esas cenizas, sean cuales sean sus creencias religiosas.

Varias de estas madres despojadas siguen vistiendo de luto aunque ya han pasado varios años de que sus hijos murieron. Respeto su decisión, pero pienso que eso no les está ayudando. Puede ser que, inconscientemente, crean que si sueltan el color negro van a soltar lo último que les queda de sus hijos. Yo me quité el luto en el vestido a los 40 días, porque no le encontré ningún caso a seguir usándolo. Te extraño igual, me vista del color que me vista.

He hablado con algunas personas del grupo acerca de que estas reuniones nos deberían de ayudar a elaborar nuestro proceso de duelo, y no tan sólo para hacernos compañía. En un principio, creí que podía serles yo de utilidad en el grupo con mis conocimientos de Tanatología, pero me da la impresión de que algunas de las asistentes están muy acomodadas en su pérdida. Las comprendo pues a veces, inconscientemente, podemos aferrarnos al dolor porque sentimos que es lo único que tenemos seguro, y en estos momentos de inseguridad, queremos agarrarnos de algo.

En fin, no se puede ayudar a quien no quiere que lo ayudes. No les ha llegado su momento, ¡y no las juzgo! Como te lo he venido repitiendo, a todos nos está llegando el agua al cuello y cada quien trata de salvarse como puede. Lo que sí me gusta de este grupo es que todos hablamos el mismo idioma, cosa que no pasa en otros lugares.

Te amo eternamente

2 de junio de 2005

Mi Amor:

Trato de comer bien, aunque sea poco, pero sano: frutas, vegetales verdes y proteínas no faltan en mis comidas. Lo hago para evitar en lo posible, que me bajen las defensas del organismo. Por mi edad, ya no tengo el mismo metabolismo, ahora aunque coma poco, ya no enflaco como an-

tes. Yo era como tú, que me costaba mucha disciplina subir de peso. Bueno, claro que yo nunca llegué a comer la misma cantidad que tú comías. Me acuerdo cómo se impresionaban tus amigos por tu exageración en el comer, y cómo disfrutabas la buena comida, ¡es que parecías barril sin fondo, Hijo! Y aunque nunca pudiste aumentar de peso, afortunadamente, eras muy sano.

Claudia no está comiendo muy bien, si sigue así le voy a tener que decir a tu tío Panqui que le recete algún medicamento para que le abra el apetito. A mí ya me recetó medicina para poder dormir, pues ante una pérdida significativa, es común que se presente el insomnio y necesito descansar bien para poder seguir adelante. Tu papá duerme menos horas, pero sí logra conciliar el sueño. A propósito de tu papá, nunca ha vuelto a cantar en la regadera. Sería bueno que lo siguiera haciendo porque el Dr. Castillo asegura que cantar activa algunos neurotransmisores, como las endorfinas, y eso evita caer en la enfermedad de la depresión, ¡pero si no le nace, no le nace!

Te amo

3 de junio de 2005

Hijo Querido:

El pariente de uno de tus amigos, ya sabes quién, ¡no tiene abuela! ¿Qué crees que le dijo el muy cínico a tu papá cuando lo encontró?: "Supe que les regalaron las cosas de Maiquín a sus cuates, ¿cómo no les regalaron su auto? ¡Ah verdad! Ja, ja, ja…" ¡Es un idiota!, si yo hubiera estado presente, te juro que le doy una cachetada. ¡Qué falta de respeto al dolor ajeno!, ¡qué poca vergüenza!, queriendo hacerse el muy gracioso, tiró su anzuelo a ver si lo pescábamos. ¿Qué se puede esperar de un tipo así? "Lo que por la boca sale, del corazón procede".

Otra pariente de uno de los chicos con los que viviste, vino un día a la casa haciendo la pantomima de que venía al rosario. Llegó muy tarde y además, al despedirse me preguntó sí podía vender tu escritorio, para así, con el dinero obtenido, pagar una deuda de setecientos pesos que, según ella, habías dejado tú pendiente en un club de videos por no regresar una película. ¿Qué te parece? Tu papá se puso furiosísimo cuando le platiqué.

¿Qué les pasa? Me gustaría que remotamente pudieran imaginarse el

trabajo que nos está costando salir adelante, de manera que no volvieran a cometer, con nadie, ese tipo de imprudencias que lastiman tanto.

Te amaré por siempre

4 de junio de 2005

Querido Hijo:

Después de 12 o 13 años de haber sido asidua al gimnasio, ¡ahora lo odio! Será porque hace algunos días intenté regresar a él y me sentí como si estuviera en un escaparate, sentía la mirada de los ahí presentes sobre mí, sólo pendientes de qué hacía, o qué dejaba de hacer. Y, efectivamente, después me enteré que una señora que me encontró allí, comentó que me había visto "¡con unnna cara…!" ¡Te digo hijo….! Y luego todavía me preguntan "¿por qué no quieres salir?", siguen con un bla, bla, bla… y me echan sus rollos aburridores.

Además, estoy sentida con algunas de las compañeras que me encontraba a diario en el gimnasio, no éramos amigas pero todos los días nos saludábamos y comentábamos algo, una que otra vez nos llegamos a juntar para desayunar. Inclusive, las llegué a recibir aquí, en la casa. Para eso sí, estuvieron todas ¡muy puestas!, pero ahora pocas de ellas se acercaron para darme el pésame. Me estoy dando cuenta que algunas de ellas están tan huecas por dentro como plásticas se ven por fuera.

Una señora que regularmente anda buscando que alimenten su ego preguntando a todo el mundo: "¿Estoy gorda?, ¿cómo me ves?, ¿verdad que ya enflaqué?", me encontró hace unos días en mi trabajo y me dijo: "No te había dado el pésame porque me daba pena". Sólo le contesté: "¡Ah, gracias!", y la corté. Por dentro pensé, ¿y no te da pena darme el pésame ahora, siendo que no es ni el momento, ni el lugar, y sólo por que me encontraste de casualidad después de meses? No se lo dije en voz alta, porque no merece que yo pierda algo de mi poca energía en ella.

Otra señora, la misma que un día en el gimnasio me echó el cuento de… "que tú, que tan buena onda, que las arañas…", y no sé qué más tonterías, también me la encontré un día que salí a correr al campo. Ella estaba con su "entrenador personal" haciendo su rutina, ¡y allí te va!, ella fue quien me detuvo, sólo para decirme que no había podido ir a darme el pé-

same ¿tu crees?, ¡después de que ya han pasado más de dos meses!, y viviendo a tan sólo unas cuadras de distancia de la casa. ¡Sí, ajá!, ¿creerá que soy tonta? A fin de cuentas ¿quién le estaba preguntando?, y no paró ahí, continuó con su monólogo; "Voy hoy en la tarde a verte. No, espérame, hoy en la tarde no puedo, mejor voy pasado mañana, sí, pasado mañana en la tarde". Le contesté: "cuando quieras", sabiendo las dos que no lo piensa hacer. Según veo, se dedica casi de tiempo completo a hacer ejercicio, y muy su gusto, pero que no me diga que no tiene tiempo para venir a verme. Lo que es más importante para mí, para ella es como dice la canción que canta Ma. Dolores Pradera "el tiempo que te quede libre, si te es posible, dedícalo a mí…" No gracias, ¡que no me haga el favor!

Lo que sí me molesta de estas situaciones, y mucho, es que exista quien, o me quiere ver la cara de mensa, o es menso. Hay gente que no me puede encontrar sin decirme, "luego te paso a ver", sabiendo de antemano que nunca va a venir. ¡Grrrrrr!, ¿por qué no se podrán quedar callados?, ¡pobrecitos!, ¿qué sentirán? Pensándolo bien… ¡tienen un problema!, algo les remuevo.

¡Ahh! (suspiro), qué rico se siente sacar la ira, ¿y te fijas? de traerla en mi interior, ya se quedó embarrada aquí. ¡Descansé!

Te amo sobremanera

5 de junio de 2005

May Querido:

Nos duele seguir viviendo aquí, en Celaya, donde tenemos tantos gratos recuerdos. Como además, hay miradas metiches que están pendientes de nuestro comportamiento, a tu papá le han dado ganas de irnos a vivir a Mérida. Desde que conocimos esa ciudad, hace más de 20 años, le gustó mucho. Lo que no me agrada de ahí es que hace demasiado calor, y además mi piel es atópica al sol, yo no podría vivir allá. Sí me gustaría irme a vivir a otro lugar, pero le digo a tu papá que nos esperemos y lo pensemos bien, porque no es fácil empezar de nuevo y menos a nuestra edad. Los tanatólogos aconsejan no tomar decisiones drásticas en menos de dos años, después de la pérdida. Yo creo que lo conveniente sería esperar ese lapso y ya después pensaremos qué queremos o qué nos conviene hacer.

Paso a otra cosa. Estoy volviendo a leer el libro de Susana Roccata-

gliata llamado *Un hijo no puede morir.* Casi todo lo que ahí describe, es por lo que estoy pasando, ¡cómo hay un momento para cada cosa!; y pensar que cuando lo leí en el Diplomado, no me pareció muy trascendente, ¡que cosas tiene la vida!

Eternamente te amo

6 de junio de 2005

Hijo Querido:

Laura, Claudia y yo hemos ido en días pasados, a tomar terapia corporal, lo cual nos ha sido de mucha utilidad porque aunque los ejercicios son muy intensos, al dolor se le da una salida sana utilizando nuestro propio cuerpo. Ahora hago parte de ella en la casa. Desgraciadamente, no hemos regresado a la terapia porque el terapeuta vive en otra ciudad y ya no ha venido por acá. Tu papá no quiso ir, él está reacio a ir con algún profesional.

Te amo eternamente

7 de junio de 2005

Hijito Querido:

Ayer fui a comer con las amigas de un grupo a un restaurante. Lo hice para probar si ya podría ser capaz de estar en lugares públicos sin sentirme tan mal.

No te había platicado, pero al mes de que falleciste, toda la familia salimos a comer a un centro comercial para "distraernos". ¡Que sensación más espantosa! Un sentimiento indescriptible de falta de pertenencia nos invadía. ¡Fue horrible! Quería salir corriendo y refugiarme en mi cajita de cristal, mi casa. Nos considerábamos todos fuera de lugar. Especialmente tu papá y yo nos sentíamos ¡fatal!, ahora somos muy diferentes a toda esa gente que vemos pasar tan quitados de la pena.

Bueno, pues ayer volví a hacer el intento de reincorporarme al mundo. Esta vez también fue ¡traumático!, nunca lo hubiera hecho. Ver a mis amigas tan ajenas a mi pena, me lastimó mucho. Lourdes, con su copa en alto, desde el otro extremo de la mesa le decía en voz alta a Lucía, que es-

taba sentada junto a mí, "salucita Lucy". ¡Qué dolor sentí!, ¡qué falta de tacto de Lourdes!, como a ella no se le murió su "súperniña", puede estar brindando una y otra vez. Aún así no le deseo nada malo ni a ella ni a su hija, mi verdadero deseo sería que ninguna madre en el planeta vuelva a perder un hijo.

Percibí que Lucía también se sintió incómoda por este hecho, pues ella realmente se estaba comportando muy respetuosa conmigo. Y la otra, ¡imprudente como siempre!, ¿cómo le pido peras al olmo?

Hablaban todas ellas de un sinfín de temas que me parecían tonterías, ¡cuestiones tan banales! No encajo, simplemente ya no encajo. Sentí el deseo de huir, pero no lo hice porque ya tenía mucha hambre y tenía antojo del salmón en salsa de mango que tanto te gustaba. En cuanto terminé mi platillo, dejé mi dinero, me levanté y me retiré para irme manejando hecha un mar de lágrimas.

Llegué a la casa y no paré de llorar. La verdad, yo también fui imprudente. No debí haber ido. Aún no. Definitivamente, mi vida ha cambiado. Yo ya no pertenezco a ese grupo de personas que ríen y tienen intereses que ahora me parecen superficiales.

Sentí también coraje contra algunas de ellas, porque para la pachanga ¡ahí estaban, bien puestas!, no faltó nadie; pero pudiendo acompañarme los lunes no lo hacen. En su lugar, mejor vienen otras personas con las que ni me saludaba. ¿Es más importante sacudir la casa, o hacer las compras y pendientes, que acompañarme? Para ellas, sí. A mi manera de ver, se puede hacer lo uno o lo otro, después. ¡No les pasan lista de presente en el supermercado!, ¿o sí?

Ya sabes, no falta la gente que te dice: "Lo que se te ofrezca, ya sabes, sólo llámame... a la hora que sea", pero si les pones fecha y hora, resulta que precisamente, en ese momento, no pueden. ¡Qué falsedad! Mejor sería que no dijeran nada.

En el Diplomado no aprendí que, unida a una gran pérdida, vienen unidas muchas otras pérdidas, y que también se deben manejar como tales. ¿Cómo puede ser el darte cuenta de que no cuentas, con quienes creías que contabas? Los que permanecen conmigo conforme va pasando el tiempo, valen más que aquellos que sólo estuvieron en el momento, por cumplir, y después me abandonaron. "Vale más calidad que cantidad".

En el velorio, un tío tuyo me dijo que me dejaba tranquila en esos momentos, pero que cuando estuviera sola y todos se hubieran olvidado de mi pena, él estaría allí conmigo. Él no estuvo conmigo ni en ese momento,

ni después. ¡Otra pérdida!, que lejos de menospreciarla por no poder compararla con mi gran pena, debo reconocer que sí me duele no haber contado con su presencia. Vuelvo a lo mismo, tristemente ¡lo que es más importante para mí, a él no le importó!, ¿qué le vamos a hacer? No puedo obligar a nadie a hacer lo que no quiere.

Te amo eternamente

8 de junio de 2005

Hijo mío:

Tú siempre fuiste tan considerado con nosotros, tan consciente de las consecuencias de tus actos. Nos haces mucha falta hijo. Nunca voy a acabar de llorar. No hay nada que me consuele. Los días se me hacen eternos. Hijito, te quiero y te necesito. Hay momentos en que no puedo creer todavía que lo que pasó, pasó. Es una tragedia espantosa. Hasta siento que estoy perdiendo mi fe. ¡Ayúdame!

"*Es absolutamente necesario persuadirse de la existencia de Dios; pero no es necesario demostrar que Dios existe*", dice el filósofo alemán, Emmanuel Kant.

En la mañana salí a correr para sacar esta tristeza infinita, y el llanto empezó a brotar, de tal manera, que no pude continuar corriendo, tan sólo caminé para poder secar mis lágrimas y sonar mi nariz.

Hijo, pídele a Dios que me ayude. Te quiero

10 de junio de 2005

Hijo Querido:

Estuve pensando que, ¿cómo me van a poder ayudar mis amigas si no les manifiesto lo que necesito? A lo mejor quieren estar conmigo y ayudarme, pero necesitan saber cómo. Por tal motivo les escribí una carta y las cité aquí, en la casa, para leérselas.

Queridas amigas:

Gracias por todo lo que han hecho por mí hasta ahora, y porque sé que

cuento con ustedes me atrevo a dirigirles esta petición. Es una llamada de auxilio, un S.O.S: "¡las necesito!" Algunas de ustedes podrían pensar que el tiempo ya está pasando y que cada día me debo de ir sintiendo mejor, pero no es así, de un mes para acá se terminó el estado de shock en el que me encontraba y cada día la vida se vuelve más difícil de soportar. Dicen que esto va en aumento hasta que a los 6 meses viene lo peor, y comienza a aminorar, después, muy lentamente, pero la marca queda para toda la vida.

Gracias a Dios, aunque ustedes lo intenten, no pueden comprender la magnitud de esta tragedia, porque sólo quien ha perdido a un hijo sabe de lo que estoy hablando. En la vida algunas hemos perdido seres muy, muy queridos, pero les aseguro que nada se compara con perder lo mejor de uno, la esperanza, las ilusiones, el motivo de tu orgullo; tanto amor dedicado a esa parte del corazón que nos ha sido arrebatada para dejarnos mutilados para siempre.

Bien saben que tengo otras dos hijas, Bendito sea Dios, pero ellas, desgraciadamente, no pueden llenar el lugar que su hermano dejó vacío. En esta familia nunca volveremos a ser los mismos, la vida nos ha partido. ¡Esto ha sido un parte aguas en nuestra vida, de verdad! porque es como si hubiera caído en esta casa una bomba química que destrozó a todas las personas con su paso. Nos estamos levantando de entre los escombros como Dios nos da a entender.

Les cuento todo esto, porque quiero que conozcan mi proceso de duelo, y así puedan acompañarme, las que deseen, en este camino de las lágrimas. Siempre les había dado a entender que no me gustan las largas conversaciones telefónicas, que me gustaba que se respetara mi espacio. Pero las cosas, desgraciadamente, han cambiado, y ¿cómo van a saber ahora que las necesito si no se los digo? También me gustaría que supieran qué es lo que necesito, cuándo y dónde.

Tengo necesidad de compañía. Les pido por favor que, en la medida de sus posibilidades, me acompañen. Vengan por favor, aunque sea sólo a darme un abrazo si no tienen tiempo para más, la que pueda quedarse, bienvenida. No traigan ningún detallito, no es necesario, su presencia es el mejor regalo. No se sientan incómodas conmigo. No piensen ¿y qué le voy a decir?, ¿cómo debo actuar? Pórtense con naturalidad, podemos sonreír, platicar de lo que sea, o de las circunstancias, eso me ayuda. Sé que viniendo de ustedes, las preguntas no tienen morbosidad. Me encanta hablar de la vida de mi hijo y escuchar todo lo que me puedan platicar de facetas que desconozco de él y que cada día me hacen valorarlo más. No se

sientan mal si lloro, hacerlo me ayuda a sanar.

También pueden sólo prestarme su oído. Tengo mucha necesidad de ser escuchada, sobretodo de compartir la gran variedad de estados de ánimo por los que estoy pasando y eso, no se puede hacer con cualquiera, sólo con verdaderas amigas. Por favor, no me den consejos, aunque sé que sería con la mejor intención, en estos momentos, no me sirven. No las voy a poner a rezar si no quieren, para que no se asusten. No les voy a ofrecer más que agua, porque no son reuniones sociales. Si por alguna razón vienen y no me encuentro, no vayan a hacer sentimiento conmigo porque primero les pido compañía, y luego no me dejo acompañar, también tengo que tratar de encontrar actividades en las que pueda salir sin sentirme mal.

Me encantaría verlas una que otra vez los lunes. Sé que algunas no pueden porque trabajan y otras tienen ocupaciones en su hogar o compromisos, pero me gustaría que analizaran la posibilidad de organizarse para realizar sus actividades antes o después de venir y que de vez en cuando se dieran una escapada, aunque se turnen. Saben, siento tristeza de ver que algunas personas que antes me eran extrañas están aquí rezando conmigo, y busco las caras de mis amigas y no las encuentro. Si de plano no se puede, ni modo, estoy segura que en sus pensamientos y en sus oraciones, donde quiera que se encuentren me tienen presente.

Algunas de ustedes, muy amablemente, me han ofrecido que las llame cuando las necesite. No las voy a llamar porque no quiero ser inoportuna ni perjudicarlas en sus actividades. Éste es el único llamado que les voy a hacer. Me gustaría contar con ustedes, pero si no se puede, aunque me dolerá, de todos modos las seguiré queriendo.

Que Dios las bendiga.

11 de junio de 2005

Amor:

Hoy nos sucedió otra pérdida, "y sigue la mata dando". Claudia chocó con el carro en la esquina de la casa. Al llegar a ésta, vio que una camioneta venía a gran velocidad, quiso meter el pie hasta el fondo del freno, pero debido a los nervios que la invadieron, en su lugar pisó el acelerador. Le pegó a la "Van" justo en el punto de equilibrio y ésta se volteó totalmente quedando con las 4 llantas volteadas hacia el cielo. Afortunadamente, só-

lo viajaba ahí el conductor, quien era un hombre joven y robusto al que no le pasó ¡absolutamente nada!, ¡qué bendición! ¿Los cuidaste tú, mi Amor? Sólo de pensar que hubieran ido más personas adentro, ¡me quiero morir! Tu papá se encargó de todos los trámites con los seguros y líos legales, y yo me llevé a Claudia a tomar un té y calmarla.

Todos nos hemos sentido muy inseguros respecto a los autos desde que sucedió el accidente donde falleciste. Además, afloró que Claudia siente que la que debería de haber muerto era ella y no tú. Ese sentimiento de culpa es normal entre los hermanos, cuando uno de ellos muere, y puede ser que inconscientemente ella se haya puesto en situación de peligro por ese mismo sentimiento. Por lo pronto, ya quedó identificada la culpa y con ese simple hecho, espero que pierda fuerza en ella. Voy a estar platicándole y buscándola para que si me doy cuenta de que no la puedo ayudar, mandarla con quien sí pueda hacerlo, ¡con esto no se juega!

¡Ya basta! ¡Como que ya estuvo bueno!, estoy cansada... aunque no creo en eso, ¿será conveniente ir a que me hagan una limpia?.. ¡No te creas! Esto me hace recordar aquella anécdota que nos sucedió y en la que me diste una gran lección:

Yo había ido a que me dieran un masaje, y la masajista era una persona practicante del esoterismo. Me dijo, mientras trabajaba, que mi cuerpo le transmitía la vibración de que había personas que me tenían mucha envidia, y me regaló un cuarzo rosa para protegerme de ellas. Yo lo usaba como cualquier accesorio y un día me preguntaste, ¿qué es eso?, entonces te conté toda la historia, y además te dije, "tengo otro cuarzo, ¿quieres uno para ti?". Metiste en ese momento tu mano dentro de tu camisa y sacaste el rosario que colgaba de tu cuello diciéndome, "¿para qué, si yo aquí traigo al mero mero?".

Gracias por todas las enseñanzas que nos dejaste.

Te amo

13 de junio de 2005

Hijo Querido:

Con lo que le sucedió a tu hermana, sentí compasión por Sergio. ¡Claudia podría estar en su lugar en estos momentos! Decidí ir a visitarlo. Creo que se sintieron incómodos en su casa con mi presencia, pero no me

dieron con la puerta en las narices. Sergio casi no habló en mi presencia, más bien yo le platiqué lo que le había pasado a Claudia y traté de explicarle que, aunque me dolía, yo entendía (no le dije que sólo a ratos), que había sido un accidente y que tú y yo lo perdonábamos.

Me entregaron tus pertenencias que se rescataron del carro de Sergio. Tu computadora está averiada, obviamente, y tu maleta aplastada y sucia con tus cosas en su interior, ¡qué extraña y a la vez horrible sensación me invadió! A pesar de que el auto estuvo en el corralón mucho tiempo, ¡nadie se robo nada!, ¿lo puedes creer? Ha sido terriblemente amargo regresar con esa maleta a casa, abrirla y sacar tus cosas. También me entregaron tu pulsera de escapularios que me puse inmediatamente.

¡No tiene sentido!, ¡nada tiene sentido!, ¡esto no debería de estar pasando!, mi capacidad de comprensión no me alcanza.

Te amo eternamente

16 de junio de 2005

Hola, May:

Con tanto dolor en mi corazón, empecé a preguntarme si para algo me esta sirviendo tener fe. Porque si soy honesta, para quitarme el dolor no me ha servido. Pensándolo bien, creo que la fe sí me sirve, aunque no sea para disminuir el dolor. Me sirve para que sea dolor, y no sufrimiento. Jorge Bucay hace una diferenciación muy clara entre dolor y sufrimiento en el mismo libro que ya te he mencionado varias veces.

A propósito, Buda dice que "*El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional*".

Noto que en el dolor puedo avanzar por los diferentes estados de ánimo propios del duelo. En el sufrimiento estoy en el infierno, porque eso es el infierno. Cuando me encuentro ahí, me quedo estancada en el odio, la ira, la envidia, en el creerme víctima.

Dile a Dios que tu mamá le manda el siguiente recado: "Dios mío, ¡ten compasión de mí!".

Te amo eternamente

20 de junio de 2005

May:

El sábado fue el peor día, eché mano de muchos recursos. Amanecí

golpeando cojines con el bate. Después me fui a correr y no pude acabar porque empecé a llorar mucho. Llegué y me puse a escribir para echar todo afuera. Luego fui a que me dieran un masaje relajante, y aún así regresé y me volví a encerrar a golpear cojines hasta que me cansé. También me sentía agobiada por las diferencias que Jean y Laura han tenido últimamente. Yo sé que todos los matrimonios pasan por crisis ¡pero no ahora, por favor! Una pérdida más revive la pérdida anterior que no se ha sanado. ¡Qué desequilibrio, Dios mío!

Sigo usando tu pijama. El día que mi cerebro comprenda que esto que está pasando es una realidad, mi corazón podrá aceptarlo ¡me guste o no! "Lo que hoy siente tu corazón, mañana lo entenderá tu cabeza"

Te amo eternamente

15 de julio de 2005

Mi May:

He regresado a la meditación. Desde que tomé el curso en 2001 no había dejado de meditar hasta que falleciste. En días pasados intenté volver, pero la ebullición de sentimientos encontrados no me permitía adentrarme en mí. La perseverancia en tratar de hacerlo está empezando a redituar frutos, y cada vez me gusta más porque te siento muy cerca espiritualmente cuando lo logro. Siento que ahora me manifiestas tu amor desde dentro de mí, hacia afuera. Al revés de como lo hacías cuando vivías en este mundo.

Te amo eternamente

20 de julio de 2005

May:

Añoro mucho el pasado, ¡éramos tan felices!, estábamos todos juntos y teníamos salud, ¿por qué no me daba cuenta de tanta dicha? "*No hay mayor dolor que recordar los tiempos felices desde la miseria*", dice Dante Alighieri.

Me distraía pensando que tenía problemas, que porque tu abuela…, que porque mi familia política… ¡Puras tonterías! "*La felicidad siempre viaja de incógnito, sólo después que ha pasado, sabemos de ella*". (Anónimo) ¡Ya

ni llorar es bueno! Mentira, qué frase más falsa. Llorar sí es bueno, ¡Es buenísimo!

Hay unas gotitas del Dr. Bach para las personas que viven añorando el pasado, se llaman "*Honeysuckle*". Me las voy a preparar. Cuando tomé el curso y me explicaron su efecto pensé que sólo eran para los ancianitos. ¡Qué equivocada estaba! ¡Siento mucha melancolía ahora! También existe una fórmula con Vervain, Star y Chicory para las madres que se les ha muerto un hijo. La voy a probar.

"*La melancolía es la felicidad de estar triste*" (Víctor Hugo)

Te amo

27 de julio de 2005

Querido Hijo:

Salimos de vacaciones. Lo lamentable es que, para no sentir este dolor, no hay vacaciones. Creo que fue al contrario, se recrudeció tratando de olvidar. Yo amanecía llorando. Mi cara de muerta en vida no la puedo cambiar. No puedo fingir tampoco. Lo bueno es que no tengo que hacerlo porque todos andábamos más o menos en las mismas. Por momentos lograba distraerme, pero ni los paisajes hermosos, ni nada de nada puede cambiar lo sucedido.

Es bueno estar de regreso en mi refugio.

Te amo eternamente

1 de agosto de 2005

Hijo Querido:

Como escribe Deepak Chopra en su libro titulado *Almas Gemelas: "A fin de llegar a las emociones verdaderas se derrama mucha sangre sobre la mesa"*.

Fuimos a Monterrey. Pasar en la carretera por el lugar en donde sucedió el accidente, fue tremendo. ¡Qué dolor más grande! Los puse a todos a rezar el rosario para sentir que podía agarrarme de algo. Una vez en la ciudad, todos los lugares nos recordaban a ti. El restaurante que te encantaba, las calles por donde llegaste a vivir, y no se diga al encontrarnos dentro del "Tec".

Nos habían contactado con anterioridad de parte del Rector del ITESM Campus Monterrey, Dr. Alberto Bustani quien nos recibió en una sala privada para entregarnos un reconocimiento póstumo que te otorgaron. Nos trató con mucha gentileza. También estuvo presente la directora de tu carrera. Todos estábamos tan conmovidos que se nos llenaron los ojos de lágrimas. Fueron momentos muy emotivos. El Rector se ofreció a ser el tutor de Claudia ahora que va a entrar allí a Medicina. Recuerdo que estabas muy orgulloso de tu hermana y presumías que ella había sido una de las pocas personas que habían pasado el examen de admisión para esa carrera.

Va a ser muy difícil para Claudia estar allá, sin que estés tú. ¡Pero es una necia! Dice que se va para allá, porque precisamente así lo deseabas tú. Te gustaba mucho vivir en Monterrey.

También tuve terribles momentos de crisis estando en esa ciudad, ¡pobre de tu papá!, porque en cierto instante, mientras el conducía el carro, empecé a gritar: "¡Dios no existe, si existiera, no permitiría que estas injusticias sucedieran!". Además del inmenso dolor por tu fallecimiento, tengo la pérdida de que el Dios en quien que yo creía y que amo, me traicionó, no te cuidó. Me han dicho hasta el cansancio que tenga confianza en el Señor, *"Pidan y Dios les dará; busquen y encontrarán; llamen a la puerta y se les abrirá. Porque el que pide, recibe; y el que busca, encuentra; y al que llama a la puerta se le abre"*. (Mt. 7, 7-8)

Yo siempre le he pedido a Dios que cuide a mis hijos; que los lleve y los traiga con bien, sobretodo cuando viajan, y mira cómo me falló. Grité y grité hasta que me desgasté. Claudia también lloraba y ponía su carita de asustada. Lamento haberlos colocado en esa situación, pero a ellos también les sirvió para sacar lo que traían atorado. Les estoy muy agradecida porque me permiten desahogarme, y reconozco que tu papá me ha tenido mucha paciencia. Otro marido tal vez ya me hubiera "BOTADO". En ocasiones como ésta, comprendo por qué tantos matrimonios que pierden un hijo terminan divorciándose.

Este dolor parece no tener fin. Dicen que se requiere un mínimo de dos años la elaboración del duelo por la muerte de un ser querido. De aquí a entonces, yo ya voy a estar muerta.

Te amo mucho

7 de agosto de 2005

Hijo Querido:

"Los amigos ciertos son los probados en hechos" (Anónimo)

¿Recuerdas la carta que les leí a mis amigas solicitándoles su ayuda? Recibí una muy escasa respuesta. Gabriela un día me mandó flores, Ana me llamó por teléfono una vez ¡y se acabó!; de Gloria ¡ni sus luces! En una ocasión que salí a correr la encontré regando su jardín y directamente le dije "para tus plantas sí tienes tiempo, y para mí que te pedí ayuda ¿no?" Por supuesto que se puso "*verde*", no sabía ni qué contestarme. Cuando pudo articular palabra, me echó un rollo… y yo le seguí la corriente. Nadie puede dar lo que no tiene, y ellas, en verdad, no tienen idea de lo que estoy pasando.

Sólo Lorena, la mamá de Jorge, me ha acompañado también los lunes desde que falleciste, y en ocasiones, se ha puesto a llorar. Ella sí se puede imaginar por lo que estoy pasando, pues hace muchos años, su hermano murió en la misma carretera, siendo también estudiante del Tec, y hace poco murió otro de sus hermanos. Ella ha constatado el dolor de sus padres. Lorena dice que también Jorge llora a veces por tu ausencia. Le mandé a él, con Lorena, tu colección de discos y la chamarra que tanto te gustaba. Creo que a los que más apreciabas eran a él y a Sergio. A mí me parece que Jorge tiene "un aire a ti". Más o menos con la misma complexión, misma estatura, hasta mismos gustos con las chicas, pues creo que la novia con quien anda ahora, te hubiera gustado ¡es todo tu tipo!

Respecto a tus amigos, me tienen muy enojada. Se les fue en mucho bla, bla, bla, conmigo en tus misas: que "la vamos a ir a visitar", "le vamos a llamar a Claudia para ver qué se le ofrece", etc., sólo para darnos "coba". Como dice el refrán: "Prometer no empobrece, dar es lo que aniquila". Sólo Jorge llama de vez en cuando a Claudia, pero ella no le contesta porque también está enojada con ellos.

Tengo tanta necesidad de que me platiquen anécdotas sobre ti y ellos, ¡ni en cuenta! ¿Qué les pueden importar mis necesidades? Al fin y al cabo no eran mis amigos, sino tuyos, ¿verdad?, pero ¿para qué hablan?

Todos mis compañeros del Diplomado fueron a tu velorio y se les veía sinceramente conmovidos, pero lo extraño es que nunca volví a saber nada de nadie, ¡y eso que ellos son tanatólogos! ¿Qué onda? ¿Qué pasa con

la gente? ¡Lo que nos pasó no es contagioso!

Te amo y te amaré eternamente

15 de agosto de 2005

Hijo Querido:

Parece que la crisis de Jean, provocada por tu fallecimiento, ya está pasando. Le ha pedido perdón a tu hermana y su arrepentimiento parece ser sincero. Hoy se regresaron él, Laura y Gerardo a donde viven y aparentemente todo está volviendo a tomar su cauce. Pídele especialmente a Dios que los proteja y los ayude a crecer en el amor de pareja, como personas, y como familia. ¡Te lo encargo, Amor!

Te amo eternamente

19 de septiembre de 2005

Hijito:

Aurora me regaló un artículo de una revista que encontró en un salón de belleza.

10 Razones por las que es bueno llorar

1. Porque al hacerlo, se liberan sentimientos de tristeza, es decir, es una reacción que proporciona desahogo.
2. Ayuda a mantener el sistema inmunológico en buen estado, ya que al llorar se refuerzan las defensas del organismo.
3. Es indispensable secretar lágrimas porque éstas destruyen las bacterias que con el tiempo se acumulan en el globo ocular.
4. Reduce los efectos negativos del estrés, ya que equilibra la tensión, la presión sanguínea y otras funciones vitales; de este modo se restablece la respuesta del sistema nervioso simpático.
5. Sirve para hacer frente a enfermedades psicosomáticas, en tanto que al hacerlo también se desechan emociones destructivas (como rencor o culpa).
6. Cuando hay una pena, el llanto es la mejor forma de exteriorizar el dolor y de mantener en buen estado la salud mental.
7. A nivel fisiológico, las lágrimas son indispensables para el buen funcionamiento del ojo, ya que sin éstas la córnea podría dañarse e incluso se

producirían alteraciones en la calidad de la visión.

8. Al momento de llorar hacemos gestos que ayudan a ejercitar algunos músculos faciales.

9. Por medio del llanto nos conocemos mejor y podemos relacionarnos de una manera más honesta.

10. Es una de las formas más auténticas para manifestar nuestros sentimientos, de hecho somos los únicos seres vivos capaces de llorar[18].

Te amo

27 de septiembre de 2005

Mi May:

¡Ya son 6 meses!, ¡apenas 6! Un periodo tan corto y tan largo a la vez. Como cada mes en esta fecha, Paulina te mandó un arreglo de flores blancas, ¡lindo!, ¿hasta cuando nos durará el gusto? Sé que tarde o temprano se va a cansar. Vino a tu velorio desde Monterrey, y repetía con voz alta y llorando sobre tu ataúd: "¡Yo lo quería mucho!" Le doy gracias a Dios de que en tu corta vida, conociste el amor de pareja. También le agradezco a Paulina los momentos felices que vivieron juntos mientras duró su noviazgo.

Hace 6 meses quedamos marcados. Como dijera mi prima Gili, quien fue de las primeras personas, junto con sus hijos, que llegó al Hospital donde te encontrabas para acompañarnos y para encargarse, junto con tu papá y tus tíos Guayo y Panqui, de todos los trámites burocráticos; unos por un lado, otros por otro. ¡Cómo les agradezco a todos que me permitieron desentenderme de esas tareas para estar junto a ti!

Te decía de Gili, no sé si te llegué a platicar que su hijo Alejandro murió cuando tenía 18 años, hace ya 16 años, por lo tanto, sabía por lo que estábamos pasando en esos momentos.

Gili nos estuvo acompañando con toda prudencia en el quirófano, donde yacía tu cadáver y se ocupaba de la gente que estaba llegando. Así, Claudia y yo tuvimos toda la tarde, -que ahora que recuerdo, pasó demasiado rápido- para acariciarte y besar tu rostro, que a cada momento se tornaba más frío. Yo colocaba mi mejilla junto a la tuya para tratar de evitar, tontamente, que te enfriaras. Tu cuerpo, lesionado y probablemente con fracturas no lo vi, pues estaba muy bien envuelto con vendas y lo cubría una sábana blanca.

¡Tu semblante estaba precioso! Tan sólo tenías un pequeño rasguño. Transmitías tanta paz, que cuando se me salía una que otra lágrima, siempre era en silencio. No había dramas. Yo no podía apartar mi vista y mis caricias de ti. Pasaba mis manos por toda tu cara una y otra vez, sobretodo por tus ojos y tu mentón tupido de barba que recién salía. Ya te lo había dicho alguna vez, me encantaban tus ojos un poco rasgados, muy negros y brillantes, tupidos de espesas pestañas y tu ceja muy poblada. Gracias le doy a Dios por esos momentos, pues existen madres que no pudieron ver los cuerpos de sus hijos y eso, posteriormente, les dificulta el poder elaborar un proceso de duelo sanamente.

Vuelvo con Gili. Ella, hace poco, me dio un ejemplo muy burdo, pero válido. Me dijo: "Mira Carmelita, el día en que murieron nuestros hijos, nosotros quedamos marcadas como lasreses de una ganadería. Está herida en nuestra alma, dolió más que si la hubieran producido con un hierro candente. Con el tiempo va cicatrizando, pero sangra y sigue doliendo. Cuando cicatriza totalmente queda la marca, aunque ya no duele. Sin embargo, al voltear a verla, recordamos cuánto dolor nos causó aquello, y vuelve a doler, pero de otra manera".

Te amaré por toda la eternidad

28 de septiembre de 2005

Querido May:

¿Te acuerdas que pensaste que nunca le podrías devolver el favor a Sergio, por aquella vez que te defendió en una bronca? La cuenta ya quedó saldada amor, y con creces. En el acta que levantaron sobre el accidente, pusieron tu nombre como conductor del vehículo, ¡salvaste a Sergio de ir a la cárcel! No sé quién manipuló así ese dato, y seguramente lo hizo para no involucrar a Sergio. Me duele, pero tal vez yo hubiera hecho lo mismo si hubieras estado en su lugar. Nosotros ya no le movimos al asunto pues ¡que más nos da! No vas a volver a esta vida y Sergio era tu mejor amigo.

A ti no te puedo mentir. Tú bien sabes que ha habido momentos en que es tan grande mi dolor, que quisiera que el culpable (aunque no haya tenido la intención) pagara conforme a la ley. Los padres de Luis sí demandaron a Sergio, ¡cada quién! No sé cómo va el asunto. No supe qué, ni me interesa. Luego se me pasan esos deseos porque recapacito y me doy

cuenta que no voy a ganar nada, pues nada me va a devolver a mi hijo. *"Vengándose, uno se iguala a su enemigo, perdonándolo se muestra superior a él"*. (Víctor Hugo)

Esos deseos de los que te platico vienen a mí, sobretodo, cuando veo a Sergio o a sus papás, muy sonrientes en las páginas de sociales. Verlos así, sólo produce en mí, muchos sentimientos encontrados. Busco qué hacer con estos sentimientos para no causar daño a nadie. He optado por ya no ver esas revistas, *"¡Ojos que no ven, corazón que no siente!"* Pienso que si yo fuera ellos, tendría un poco de consideración y evitaría ese tipo de exposiciones. En fin, ¡cada cabeza es un mundo! Y el mundo no se va a detener por causa de nuestro dolor.

Te amo eternamente

30 de septiembre de 2005

Hijo Querido:

Es por demás, la vida nunca volverá a ser la misma, y si hace algunos días la añoraba, en este momento estoy cierta de que no debe volver a ser la misma. Un sufrimiento tan inmenso sólo tiene cabida en el plan de Dios, si nos ayuda a los que aquí quedamos a ser mejores personas. Si no es así, mi muchachito, tu muerte no tendría sentido. Es mi responsabilidad darle un sentido a tu pérdida.

Lo malo es que para mí, en estos momentos, el buscar un sentido a mi vida, tiene que ser un deseo que nazca en mi espíritu, y si mi espíritu no se encuentra bien ¿cómo hago? No es como que me ponga a hacer una lista de las actividades que me agradaban, -similar a la lista que se hace para ir de compras al mercado- para luego, de esa lista, escoger algo y ponerme a trabajar. No, no es así el orden, me seguiría sintiendo vacía. ¡Es más! ni siquiera podría intentarlo.

¿Por dónde empezar?, ¿qué fue primero, la gallina o el huevo? ¿Cómo voy a poder hacer algo, si hay días en que lo único que puedo hacer es quedarme "echada", (esa es la palabra) como un costal de papas? Creo que primero tengo que sentirme anímicamente mejor, para después tener ganas de hacer algo. La semana pasada visité al médico psiquiatra. Me evaluó y me recetó antidepresivos. El doctor me dice que no son adictivos -siempre y cuando siga sus indicaciones- y que sólo los tomaré por algún tiem-

po. También me recomendó ir a terapias, pero no he ido.

Espero pronto empezar a sentirme mejor para poder encontrarme un "amante". ¡No te asustes!, con la palabra "amante", me refiero a una actividad que me apasione, como la analogía que hace Jorge Bucay y que muestra lo positivo de buscarse un "amante" que nos devuelva las ganas de vivir.

Te amo eternamente

A continuación, transcribo la composición de Jorge Bucay.

HAY QUE BUSCARSE UN AMANTE

Muchas personas tienen un amante y otras quisieran tenerlo. Y también están las que no lo tienen, o las que lo tenían y lo perdieron. Y son generalmente estas dos últimas, las que vienen a mi consultorio para decirme que están tristes o que tienen distintos síntomas como insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o los más diversos dolores.

Me cuentan que sus vidas transcurren de manera monótona y sin expectativas, que trabajan nada más que para subsistir y que no saben en que ocupar su tiempo libre. En fin, palabras más, palabras menos, están verdaderamente desesperanzadas.

Antes de contarme esto ya habían visitado otros consultorios en los que recibieron la condolencia de un diagnóstico seguro: "Depresión" y la infaltable receta del antidepresivo en turno. Entonces, después de que las escucho atentamente, les digo que no necesitan un antidepresivo; que lo que realmente necesitan ¡ES UN AMANTE!

Es increíble ver la expresión de sus ojos cuando reciben mi veredicto. Están las que piensan: ¿Cómo es posible que un profesional se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica? Y también están las que escandalizadas se despiden y no vuelven nunca más.

A las que deciden quedarse y no salen espantadas por el consejo, les doy la siguiente definición: Amante es "Lo que nos apasiona". Lo que ocupa nuestro pensamiento antes de quedarnos dormidos y es también quien a veces, no nos deja dormir.

Nuestro amante es lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber que la vida tiene motivación y sentido. A veces a nuestro amante lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos en al-

guien que no es nuestra pareja. También solemos hallarlo en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en la buena mesa, en el estudio, o en el obsesivo placer de un hobby…

En fin, es "alguien" o "algo" que nos pone de "novio con la vida" y nos aparta del triste destino de durar. ¿Y qué es durar? Durar es tener miedo a vivir. Es dedicarse a espiar como viven los demás, es tomarse la presión, deambular por consultorios médicos, tomar remedios multicolores, alejarse de las gratificaciones, observar con decepción cada nueva arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia.

Durar es postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podamos hacerlo mañana. Por favor no te empeñes en durar, búscate un amante, sé tu también un amante y un protagonista… de la vida. Piensa que lo trágico no es morir, al fin y al cabo la muerte tiene buena memoria y nunca se olvidó de nadie.

Lo trágico, es no animarse a vivir; mientras tanto y sin dudar, búscate un amante…La psicología después de estudiar mucho sobre el tema descubrió algo trascendental: "Para estar contento, activo y sentirse feliz, hay que estar de novio con la vida".

2 de octubre de 2005

Hijo:

Cuando salgo a la calle, sólo voy a lugares donde me siento a gusto. De hecho, solamente voy a sitios tranquilos como a trabajar, a nadar, a la Hora Santa, semanal, con el padre Agustín, y al Hospital. Especialmente evito los lugares donde circulan bebidas alcohólicas, pues de por sí, a veces he tenido que soportar comentarios imprudentes -hechos con buena intención, ¡por eso mismo los aguanto!- de gente que me encuentro en la calle en estado sobrio, ¡imagínate, con copas encima, se les sube la imprudencia!

No te había platicado que he estado visitando enfermos en el Hospital General Celaya donde puedo servir a otras personas con lo que estudié en el Diplomado. Le pedí a Rosita Suárez que me permitiera formar parte de las Damas Voluntarias del Hospital -ahí donde están los más necesitados- pero para hacer labor tanatológica, no para trabajar en las labores que

ellas realizan, como conseguir medicinas para algunos enfermos que no tienen los medios económicos para pagarlas. Tan linda como siempre, Rosita me facilitó todo y ya he hecho varias visitas. El primer día no sabía ni por dónde empezar, porque no había enfermos terminales en ese momento, pero después me di cuenta que cada paciente, cada cama, tiene sus propias pérdidas, y a veces, la pérdida más grande la tienen los familiares. Con sólo preguntarles: "¿cómo te sientes?", muchos de ellos sueltan el llanto y comienzan a desahogarse. Así es que ahí, "hay mucha tela de dónde cortar".

¡Hay tanto sufrimiento!, pero me gusta la compañía de personas que están pasando por pérdidas, porque las puedo entender y acompañar. Recuerdo que en mis peores momentos, lo que yo más deseaba era ser escuchada. ¡Mal de muchos, consuelo de tontos! ¡Ya sé!, ni me digas, pero ¿qué me importa? Cuando salgo de ahí me siento gratificada, aunque a veces, termino exhausta. Siento como si me hubieran metido una aspiradora por la boca y me hubieran absorbido toda mi energía, pero créeme, ¡vale la pena! prefiero ir al Hospital que estar en una reunión social. Tú lo sabes, la vida social nunca me ha llenado, y ahora, menos que nunca.

¡Qué irónica manera tuve de terminar el Diplomado! Justo una semana antes de que murieras. Recuerdo que llegaste a la casa para pasar las vacaciones de Semana Santa y estabas muy orgulloso de mí porque tu mamá ¡ya era una tantatóloga! Tú, en especial, compartiste conmigo el gusto de que la comida de graduación se realizara aquí en la casa. Recuerdo cómo me abrazaste, como siempre lo hacías, muy fuerte, y en está ocasión, aún más. Me cubriste de besos toda la cara y el cuello, a la vez que repetías "te quiero", "te quiero", etc. ¿Presentías algo, Amor?

Me he dado cuenta de que en el pasado viví como en una burbuja, ajena al verdadero sufrimiento. Me ahogaba en un vaso de agua por cualquier tontería. No podía entender el verdadero significado de la frase: "*Todo tiene remedio, menos la muerte*". Es una gran verdad. Volteo para un lado, para otro, y no hay esperanza de volver a verte físicamente. Seis meses de no tener la comunicación que teníamos ¡es duro hijo, muy duro! Antes, en la oración del "*Salve*", yo pensaba que el inspirado que la creó se había "colgado" al incluir la frase "a ti suplicamos gimiendo y llorando en este Valle de Lágrimas"; ahora este mundo lo considero, verdaderamente, un Valle de Lágrimas.

Te amo eternamente

14 de octubre de 2005

Mi Maiqui:

Hoy te sentí muy cerca de mí en mi visita a los enfermos del Hospital. Me acompañó una amiga que no conociste. Ella es mamá de Ramón, el que fue tu compañero en el colegio en secundaria, y me ha dicho que él guarda gratos recuerdos tuyos porque lo defendías cuando lo molestaban por ser el "fuereño". A ella no la había tratado antes, pero ahora es uno de esos ángeles que se encarnaron para apoyarme en estos meses que han pasado.

Bueno, pero te hablaba de que fuimos al Hospital. Entramos en el pabellón donde se encuentran los niños que padecen leucemia. A diferencia de otras veces que había acudido ahí, esta vez se respiraba un ambiente de esperanza. Vimos a Lulú y a José recibiendo su quimioterapia nuevamente.

Hace unas semanas, cuando conocí a José, su pobre madre traía ¡unas ojeras!, literalmente *negras*. Esa vez platiqué con ella y dos señoras más sobre las etapas del duelo -de Kübler-Ross-, pues ellas están viviendo una pérdida muy grande, con la falta de la salud de sus hijos. Se mostraron muy interesadas y compartimos ejemplos por los que habíamos pasado, incluyéndome a mí, pues yo les comenté que falleciste para que sintieran que no les estaba hablando sólo de teoría, sino que las entendía por propia experiencia. Les hablé de los ejercicios que he aplicado para trabajar mi duelo. Me gustaría poder transmitirles que las comprendo y que puedo hacer empatía con ellas.

En esta ocasión, vi a la mamá de José, de mejor ánimo, lo cual me dio gusto. Ahora, esos son mis momentos de alegría. En cuanto a los niños, son ángeles, pequeños mártires. No entiendo los designios de Dios ¿por qué esas criaturitas sufren así? Tampoco entiendo por qué tenías que morir tú, precisamente, habiendo tanta gente mala en el mundo. No lo entiendo y nunca lo voy a entender. Mejor me dejo de preguntar porque siempre que lo hago acabo renegando y me quedo sin respuesta alguna.

Sigamos. En una de mis visitas anteriores al Hospital, conocí a una niña llamada Karina, quien ese día se encontraba muy desanimada y triste, desnudita, tan sólo con sus calzoncitos -como todos esos niños- acostadita y conectada a su quimioterapia, parecía corderito llevado al matadero.

No quería ni que yo le hablara, pero de todas maneras le dejé con su mamá un regalito significativo que esa vez llevé a todos los niños.

Hoy volví a encontrar a Karina. Esta vez, desde que me vio entrar, se le iluminó su carita con una sonrisa que bien la podría llamar "la sonrisa del millón". ¡Me contagió su júbilo! Alegró por unos momentos mi vida. Ya la habían dado de alta por esta vez, y se iba a casa. La vistieron con un trajecito rojo de pantalón y saco, muy propio para su edad. También le pusieron un sombrerito de paño rojo para tapar su cabeza rapada. Parecía una muñequita, ¡se veía hermosa! Me extendió sus bracitos y la cargué, la abracé y la besé. La inocente pesaba muy poco en kilos, pero ¡cómo pesaba en amor! Nos despedimos.

Después, pasé a la sala de los bebés, en donde hace una semana me sentí tan feliz entre tanto angelito revoloteando en el ambiente. Lástima que cada uno de esos milagritos de Dios, tiene su propio pesar. Esta vez encontramos a una pareja muy joven atendiendo a su bebé de diez meses que nació con hidrocefalia. La verdad me impresioné, pero sólo unos instantes. La enfermera me dijo que el niño estaba grave y que era probable que muriera. A pesar de que vi que otros padres ahí presentes lo miraban asustados por su gran cabeza, la madre del niño destilaba amor por su hijo. Hablé con los padres muy poco porque ya se iban, pues trasladaban al pequeño a otro Hospital para hacerle más estudios. Con las prisas no se pudo establecer esa "química" que a veces se da. Tal vez no era el momento, o yo no era el instrumento.

Ya me iba y por azares del destino, acabé en el aislado 3 de Cirugía. Allí estaba un hombre joven, de 29 años, proveniente de Guatemala, casado y con un hijo. Se suponía que hoy lo recogería el "pollero" en la frontera para llevarlo a los Estados Unidos de Norteamérica en busca del "sueño americano". Su sueño quedó truncado porque se cayó del tren donde viajaba, desde su ciudad natal, y una de las ruedas del tren pasó sobre su pierna. Por el estado en que llegó al Hospital le tuvieron que amputar la pierna. Hablé con él y lo ayudé a llorar para que se desahogara.

Diariamente pasan por Celaya muchos centroamericanos por la misma razón que ya te mencionaba. En el Hospital siempre me encuentro con más de uno en la misma situación. Es una problemática muy grande que después te contaré con detenimiento. La vida es muy dura para algunas personas, no sólo para nosotros.

Te amo eternamente

25 de octubre de 2005

Hijo Querido:

A propósito de lo que te contaba en mi última carta, y como lo volví a presenciar, ante la impotencia que siento, quise hacer algo al respecto y redacté un artículo que no he llevado al periódico para que lo publiquen, y tal vez nunca lo llevaré, pero ¿qué quieres?, soy una idealista incurable. Te lo comparto:

Tiempos de paz

Cuando escucho noticias acerca de pueblos que están en guerra, o veo sus imágenes en los medios de comunicación, muchas veces me acuerdo de dar gracias a Dios porque México es un país de paz. Bendito sea Dios que nunca he sabido, en carne propia, lo que es una guerra y lo que ella conlleva: injusticias, violaciones, hambre, enfermedad, escasez, dolor y más dolor.

Hoy leí en el periódico local que el tren le cortó el brazo a una mujer hondureña, y recordé que la semana pasada, en mi visita a los enfermos del Hospital General de Celaya, encontré a otra persona en la misma situación.

Por favor, estimado lector, continúe leyendo. No nos cerremos en nuestro "mundito" y abrámonos a esta realidad.

Óscar, un hombre joven y fuerte de 25 años, procedente de Honduras, a quien le fueron amputadas sus dos piernas, me estuvo platicando acerca del porqué les suceden ese tipo de accidentes a tantas personas. Él me comentaba que, algunos de ellos, vienen de una pobreza extrema; no tienen dinero ni para comprar un boleto del tren, ni alimentos; por lo que viajan sobre el techo de los vagones sufriendo por las inclemencias del tiempo, y cuando el sueño los vence, se quedan dormidos, pero la vibración ocasionada por el movimiento del vagón, los va moviendo del lugar donde se habían acomodado sin que ellos se den cuenta, y así es como caen del tren. Algunos de ellos se amarran al vagón con su cinturón para evitar que esto les suceda, pero otros no llevan cinturón. Óscar cayó del tren porque se desmayó, pues no había consumido ningún alimento en dos días.

Le pregunté a Óscar por qué les ocurría esto siempre cerca de Celaya. Me contestó que no es tan sólo aquí, que ellos van cayendo a lo largo de toda la travesía conforme van avanzando las horas.

Lo que me ha impresionado de esta gente, es su profunda fe. Aún en medio de su pérdida y su dolor, alaban y bendicen a Dios. Tienen razón, ¡les conservó la vida! No todos tienen la misma suerte. Ellos podrán regresar a sus hogares y aunque mutilados, volverán a estar con sus seres queridos que tanto extrañan. Es la ilusión que los sostiene, pues se encuentran lejos, solos y en un país ajeno. Aunque reconocen que este país, sin ser el propio, les ha dado mucho, pues en el Hospital los tratan muy bien.

Le pregunté a un médico en qué casos era necesario amputar algún miembro del cuerpo, y me contestó: " La gran mayoría de ellos ya llegan amputados. Al caer del tren, pierden sus miembros. Ellos caen, y cuando voltean, a unos metros, con incredulidad y con horror ven sus miembros tirados en otra parte, pues alguna rueda del tren pasó sobre ellos".

Me he engañado a mí misma. No son tiempos de paz para todos. Muchas personas libran a diario una batalla contra el hambre y la pobreza. No sólo estas personas centroamericanas, sino también muchos de nuestros compatriotas dejan sus hogares, sufren vejaciones, y de algunos nunca se vuelve a saber nada, o regresan dentro de un ataúd, igual que como si estuvieran en una guerra.

En cada cama del Hospital hay una historia qué contar, si no es que una tragedia. En cada cama se libra una guerra, porque generalmente además de la pérdida de la salud, no cuentan con los recursos económicos necesarios. A veces me pregunto ¿Cómo es que un ser humano es capaz de soportar tanto sufrimiento, del cuerpo, del alma y del espíritu? Pienso que Dios entra en las personas y que, como un amortiguador, Él está soportándolo todo. No me lo puedo explicar de otra manera.

Podemos cerrar nuestros ojos ante el dolor ajeno y vivir en nuestro capelo de cristal, pensando que, al fin y al cabo "¿yo que puedo hacer?" No nos crucemos de brazos, siempre hay alguien a quién poder ayudar a nuestro alrededor. Podemos ayudar de muchas y variadas maneras. Cooperemos todos, aunque sea con un granito de arena, para hacer de este mundo un mejor lugar para vivir.

Fin

Fíjate hijo, que últimamente he visto que algunos de estos indocumentados hacen una parada en Celaya y piden dinero a los automovilistas en los cruceros de los límites de la ciudad, para alimentarse. Desafor-

tunadamente, algunos de mis compatriotas ya pensaron que hacer esto es buen negocio, y se disfrazan con una cobija enrollada y una mochila en la espalda, y se hacen pasar por estas personas para pedir dinero. Me parece triste que se aprovechen de esta situación.

Te amo

27 de octubre de 2005

Hijo Querido:

Amanecí vomitando. Me extrañó, porque si algo que comí me hubiera hecho daño, alguien más en casa se hubiera enfermado también y no fue así. Después, me di cuenta de que era día 27. ¡He ahí la razón! Mi cuerpo habla porque yo vomito esta dolorosa experiencia.

Te amo

2 de noviembre de 2005

Hijo Amado:

Estuve hospitalizada. Los dolores de cabeza que me habían venido aquejando desde hace varios meses se volvieron insoportables. También los dolores del cuerpo. Yo, por atribuirlo todo a la fibromialgia, creía que estaba en una crisis de ésta, y sólo tomaba calmantes para el dolor. Me sentía tan mal cuando llegué al Hospital, que pensé que se trataba de algo grave. Me hicieron muchos estudios, y afortunadamente lo que tengo es "fiebre de malta" (salmonelosis). Y te digo, afortunadamente, porque: número uno, ya encontraron qué enfermedad padezco; número dos, porque ya estoy bajo tratamiento; y número tres, porque tratándola, no es una enfermedad grave.

Bien cierto es que con una pérdida bajan las defensas del organismo, y seguramente por ese motivo la "pesqué". También es cierto que una pérdida viene acompañada de otras. ¿Cómo ves? ¡Lo que me faltaba!

Te amo mucho

3 de enero de 2006

Hijo Querido:

¡Al fin ya terminó el año pasado que para nosotros fue maldito! El dolor de tu ausencia se recrudece en estas fechas que, afortunadamente, ya quedaron atrás. Es la primera Navidad que no estás con nosotros físicamente. En esta casa no hubo arreglos navideños de ningún tipo. Nos fuimos de vacaciones lo más lejos que pudimos.

En Noche Buena nos compramos unos sándwiches en la tiendita de la esquina del hotel, nos los comimos en el cuarto y nos acostamos a dormir como cualquier noche. En año nuevo, lo mismo. No hubiera soportado estar en la tradicional cena con tu lugar vacío. Hicimos una buena elección al decidir irnos a otro lugar. Quisimos huir al último rincón del mundo para ver si así podíamos escapar de esto que sentimos. Es inútil, no se puede.

Han pasado nueve meses desde que falleciste, y a pesar de mi dolor, por primera vez, pude volver a ver de colores la naturaleza. El estar tan cerca de esas caídas de agua que me salpicaban con sus gotas vivificadoras me sirvió. ¡Me sentí viva otra vez! Tuve algunos momentos de distracción.

El regreso a casa, ¡ése sí fue insoportable! Yo no quería regresar. Lloré y lloré durante todo el trayecto de regreso, en la carretera. Era como si hubiera descubierto que, a pesar de lo que sucedió, podía seguir adelante, vislumbré la esperanza de poder empezar a vivir otra vez. Pero cuando regresaba, sentía que volvía a una realidad y a un presente que ni me gustan, ni pedí ni quiero, si tú no estás.

En un folleto de "padres despojados" que me habían regalado, mencionaban lo doloroso que es el regreso a casa después de las primeras vacaciones; pero como la vez pasada que salimos, no pasé por eso, pensé que conmigo era diferente. ¡Lo que te diga es poco! El dolor que se siente es muy agudo.

Te amo

8 de febrero de 2006

Mi May:

Hoy, temprano, fui por segunda vez a un curso que me inscribí para ayudarme. Me trasladé en tu auto. Mientras manejaba, bajé la visera del

parabrisas para evitar que el sol me impidiera ver con claridad, y ¡cuál va siendo mi sorpresa!, todavía estaba ahí colocado tu estuche para guardar discos compactos con varios de ellos. Me fijé que todos ellos habían sido grabados por ti y a tu gusto. Tomé uno al azar y me dispuse a escucharlo mientras manejaba. Al principio, sonreí darme cuenta del tipo de música que oía, pues no era la que yo sabía que te gustaba. A ti te gustaba un rock menos popular, un grupo que su nombre termina en Jam y Lenny Kravitz, por supuesto.

Conforme iban sonando las canciones, me fui dando cuenta de que en ese disco ¡te estabas despidiendo amor! Cada canción contenía una frase o algún párrafo referente a tu partida. "…*yo daría hasta la vida por verte otra vez*…" En efecto, ese pensamiento pasaba por mi mente en esos momentos. "…*tengo una camisa negra, como negra tengo el alma*…" Si, así es, mi alma está de luto. Todas las frases de estas canciones me aplican "…*duele el amor, sin ti, duele hasta matar*…", "… *te daré el último beso, el más profundo, y me iré lejos de* ti". ¡Ahí reventé! Ya no pude más. Me acordé que una semana antes de morir, me abrazaste, me apretaste con más fuerza que nunca y me cubriste de besos. Entonces orillé el auto a la banqueta y di rienda suelta al llanto. Gritaba y preguntaba desesperada sin obtener respuesta. Afortunadamente, estaba sobre una calle solitaria, así es que pude desahogarme a mi gusto. Así estuve hasta que me agoté. No sé cuánto tiempo pasó.

Cuando me calmé, me sequé las lágrimas y me puse en marcha otra vez, ¡más a fuerzas que de ganas! Llegué y me integré al grupo. Ya habían comenzado. Tomé un lugar y escuché las experiencias de las demás. Cuando llegó mi turno platiqué lo que me acababa de suceder, obviamente, llorando.

Me tomó por sorpresa el -vamos a llamarlo- "profesor", porque cuando terminé de platicar, comenzó a regañarme reclamando, "¿Por qué continuaste escuchando esas canciones que te alteran?", "¿por qué provocas esas situaciones que te hacen sufrir?" "Tú estás muy "casada" con eso de la Tanatología", me dijo, refiriéndose a ésta despectivamente. Y siguió con una sarta de tonterías. Me desconcerté. No estábamos en la misma frecuencia. Estaba tan cerrado, que no le vi objeto a explicarle que en el curso de codependencia y en el Diplomado me enseñaron que cuando una emoción se manifiesta no debemos reprimirla, mucho menos negarla o evadirla. Simplemente debemos reconocerla y aceptarla, tratando de encontrarle una puerta de salida sana para que ese sentimiento emerja sin causar daño ni a mí ni a nadie.

Con haberme orillado en la calle para poder llorar a mis anchas, no le causé daño a nadie, no agredí a nadie y cuando terminé me sentí un poco liberada. A mí me ha servido el tener conocimiento de este proceso, por lo tanto, así vivo día por día, como los alcohólicos, "sólo por hoy", reconociendo en qué estado me encuentro y, al estar consciente, busco la manera de ayudarme sin desquitarme con otros, que ni la "deben ni la temen". A mí me ha funcionado.

Por cierto, he notado que la siguiente ocasión que enfrento lo que tanto temo, ya no me parece tan duro como la primera, y así sucesivamente, hasta que ya no me causa dolor. En el curso de codependencia me dieron el siguiente ejemplo: cuando las emociones son reprimidas pasa lo mismo que cuando estamos aventando y aventando bolas de papel a un basurero. Llegará el momento en el que los papeles se empiecen a desbordar; podremos aplastarlos en el interior del bote de basura con un pisotón, pero si continuamos tirando más papeles, tarde o temprano no cabrán más ni pisándolos, y caerán afuera del basurero causando mucha suciedad.

El "profesor" continuó diciéndome: "Cuando sientas que te vas a poner así, haz otra cosa, ¡distráete!". Francamente, para oír eso, no necesito estar pagándole a nadie. Es lo que la mayoría de las personas me dicen aunque no les pida su consejo.

¡Ya estoy cansada! No hay cultura acerca de las pérdidas en general. Debería haberla, pues es cuando más tacto y comprensión necesitamos los dolientes de las demás personas. ¿Por qué no me dejan vivir este duelo a mi paso?, me pregunto y también tengo la respuesta. Porque a nadie le gusta sufrir y al ver mi dolor ellos sufren. Muy en su interior les recuerdo su fragilidad y les causo lástima ¡nadie quiere llegar a causar lástima! No les gusta que les recuerde que a cualquiera le puede suceder lo mismo. Se sienten impotentes e inseguros. Por eso ha habido personas que "me sacan la vuelta" cuando me encuentran, ¡cobardes!

Respecto a ese "profesor", para mí ¡es un charlatán! No vuelvo. Sólo se sienta a escuchar las "penas" de cada una de nosotras en terapia grupal, y a darnos coba, o cuestionarnos y darnos los mismos consejos que nos puede dar cualquier amiga. Después, nos pide que nos recostemos, que nos relajemos, y quema aceititos que huelen delicioso. ¡Y por hacer eso, también nos "encaja el diente" económicamente hablando de una manera deliciosa!

Te amo eternamente

10 de marzo de 2006

Querido Hijo:

En días pasados fue el cumpleaños de Claudia. ¡Todos los primeros aniversarios son horribles! Ella estuvo muy triste y con un gran sentimiento de culpa, porque dice que el año pasado, cuando le hablaste por teléfono para felicitarla, te contestó de mala gana y te cortó rápidamente la conversación. Hizo eso porque en realidad con los que estaba enojada era con nosotros, y se desquitó contigo.

¿Quién le iba a decir que en unos días, su hermano iba a estar muerto?, ¿quién le iba a decir que nunca más volvería a recibir tu llamada en su cumpleaños? "*¡En vida, hermano, en vida!*" (Anamaría Rabatté)

Te amo por toda la eternidad

20 de marzo de 2006

Hijo Querido:

Ahora me tocó a mí el turno. Hace unos días cumplí 50 años. Me preguntaban si me iba a festejar, ¡qué festejo, ni que nada!, yo no tengo nada que festejar. ¿Cómo voy a festejar si mi alma se está desangrando? Llegué al medio siglo mutilada del alma, incompleta. Con una discapacidad que no salta a la vista.

Le pedí a tu papá que me llevara 3 días a la playa más cercana para alejarme de todo y evitar que alguien me felicitara. La pasamos muy tranquilos y totalmente inadvertido, que era lo que yo deseaba. Triste, pero cuando menos tranquila. Me ponía a meditar en la playa, pues ya sé que hacer eso, siempre me ayuda; al igual que concentrarme en el ruido que hacen las olas al romper en la playa y ver los atardeceres.

Sólo hablé con tus hermanas por teléfono y ellas están bien. ¿Qué más puedo pedir dentro de mis circunstancias? Me hubiera gustado recibir, por supuesto, tu llamada o las cartas que me hacías y que ahora tanto valoro.

Bill Gates y toda esa gente que trabaja en los muchos e impresionantes avances de las comunicaciones y la tecnología, ¿no podrán inventar algo para poder comunicarnos con nuestros seres queridos que ya murie-

ron? ¿Nunca se va a traspasar esa barrera?

Me dijeron de una persona que supuestamente tiene algún tipo de comunicación con las personas que ya murieron, un médium. Me dieron sus datos para que haga una cita con él, pues me dicen que, sin haberle dado ninguna referencia, es impresionante la cantidad de datos ciertos que te menciona porque, "el difunto se los dice". Rompí la dirección. ¿Qué me puede decir que yo no sepa? Sé que te encuentras en un estado en el que has alcanzado la paz y la felicidad total, que estás pleno de amor; y afortunadamente entre nosotros, no quedaron asuntos inconclusos ni remordimientos. ¿A qué voy con un médium? Cuando las personas nos encontramos tan susceptibles, es muy fácil "caer en las garras" de gente sin escrúpulos.

Te amo y te extraño

25 de marzo de 2006

Hijo Querido:

Me hicieron llegar la siguiente composición que no incluye el nombre del autor:

PIENSA EN MÍ

Si tú me amas no llores por mí…

Si conocieras el misterio insondable del cielo donde me encuentro.

Si pudieras ver y sentir lo que yo siento y veo en estos horizontes sin fin, y en esta luz que todo lo alcanza y penetra, tú jamás llorarías por mí.

Estoy ahora absorto por el encanto de Dios y por sus expresiones de infinita belleza.

En confrontación con esta nueva vida, las cosas del pasado son pequeñas e insignificantes. Conservo aún todo mi afecto por ti y una ternura que jamás pude en verdad revelarte. Nos quisimos entrañablemente en vida pero todo era entonces muy fugaz y limitado.

Vivo en la serena expectativa de tu llegada, un día, entre nosotros.

Piensa en mí en tus luchas diarias; piensa en esta maravillosa morada en donde no existe la muerte y donde estoy junto a la fuente inagotable de la alegría y del amor.

Si verdaderamente me amas, no llores más por mí.

¡Estoy en paz!

Hermosa ¿verdad? Pero yo cambiaría la frase "no llores por mí" por la de *"no llores por mí, pero sí llora por ti"*, porque llorar es necesario para el que se queda.

Fíjate que una de las veces que fui al Hospital, llegué a la cama de una chica que había sido internada por un ataque de estrés. Comenzamos a platicar, y me decía que hace pocos años murió su madre, pero que no había llorado porque su mamá, antes de morir, la hizo prometerle que no iba a llorar cuando ella muriera. Estuve hablando un rato con la joven y después de unos minutos, consternada me preguntaba: "¿Entonces sí puedo llorar?" ¡Imagínate! ¡Pobre!

Al pasar unas semanas, la volví a encontrar y me comentó que ha llorado por todo el tiempo que se aguantó de hacerlo. Desde entonces se ha sentido muy aligerada de la carga que traía y su salud ha mejorado.

Te amo, Hijo Querido

30 de marzo de 2006

Hijo Querido:

¡Dios Mío! ¡Ya un año! No puede ser. Aún hay momentos en que la negación me trastorna, no puedo creer que esto pasó, ¡pero pasó! Temiendo al día 27, literalmente, huimos. Nos fuimos a Monterrey para que tu hermana no estuviera sola ese día al que todos le teníamos tanto miedo. No te mandé hacer misa allá, sólo fuimos nosotros tres y Tere a misa de 7.

Allá, tus amigos sí te mandaron hacer una misa, pero no nos invitaron, me imagino que porque iba a estar presente Sergio. No hubiéramos ido de todos modos, ¡demasiado dolor!

En Celaya, la mamá de Luis Enrique organizó una misa para él, para Josué y para ti. Mandó hacer separadores de libros con sus fotos y una oración, para regalarlos. ¿De dónde saca ánimo?

Por momentos, la negación me defiende. Pienso que en todo esto que ha pasado ha habido un error. ¡No era para nosotros! Algo salió mal cuando programaron las coordenadas en el tiempo y el espacio, ¡se equivocaron!

¡Duele mucho, mucho! Aún así, te amo.

10 de mayo de 2006

Hijo Querido:

¿Te acuerdas cuando escribía para la columna semanal "Yo opino que…" del periódico *a.m.*, como parte de mi apostolado en medios de comunicación? Para el 10 de mayo de 2001 escribí el siguiente artículo:

Ser Madre

¿Por qué tanto escándalo para festejar el día de las madres? Realmente no me parece que ser madre sea cosa del otro mundo, millones de mujeres lo somos. Sin embargo, -aquí entre nos- no sé por qué extraña causa, motivo, razón o circunstancia, ser madre nos hace sentir, ¡únicas! Debe ser porque reconocemos que hemos sido ampliamente bendecidas por Dios al haber puesto sus ojos en nosotras convirtiéndonos en los instrumentos que darían vida a nuestros hijos.

Afortunadamente, nuestros hijos vienen con un angelito de la guarda, (¡no podríamos hacerla sin ellos!) y con la chispa que enciende el motor llamado "amor maternal", el cual nos nutre con la energía necesaria para hacer, desde cosas muy simples y cotidianas, hasta grandes faenas. ¡Sí señor! Al grado que llegamos a preguntarnos con el tiempo "¿y cómo le hice?". Este amor nos dota de superpoderes de la noche a la mañana. Así de simple. ¡Y en verdad a veces necesitamos que así sea!

Cuando nos convertimos en mamás, caemos en la cuenta de muchos aspectos. Pasamos a formar parte del "otro bando". Ahora somos del bando de "ponte un suéter" siendo que poco antes éramos del bando de "no tengo frío". Del de "no lo hagas porque no te conviene", al de "alucinas mamá". "Como te veo me vi, como me ves te verás".

Aprendemos a hacer de todo un poco, somos algo así como las "milusos". La hacemos de enfermeras, maestras, psicólogas, ruleteras, litigantes, etc. Es entonces cuando comprendemos que nos metimos en un trabajo ¡muy negrero!, en el que se tiene que estar disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, sin posibilidad de renunciar y no existe la jubilación ni las prestaciones que la ley establece. No se vale enfermarse y tampoco se puede decir: "¡ya me cansé!". Eso sí, es válido "tronar" de vez en cuando y desahogarse para poder así relajarse, porque después de ese receso habrá que volver a la carga. Una madre es madre para siempre, por toda la eternidad.

De ahí viene el dicho, *"Niños chiquitos, problemas chiquitos; niños grandes, problemas grandes; niños casados, problemas doblados"*. Un dicho muy negativo por cierto. Yo le añadiría que aunque puede haber problemas, también hay bendiciones, y muchas.

"Los hijos son muy ingratos" he escuchado, pero también he leído a Víctor Hugo: *"No hay malas hierbas ni hombres malos, sólo hay malos cultivadores"*. Desgraciadamente, por el amor que les profesamos a nuestros hijos, sin darnos cuenta podemos "echarlos a perder", ¡y luego nos quejamos! Habría que analizar qué ejemplo les hemos dado, cuál es la escala de valores que les hemos inculcado, cuánto tiempo-calidad les hemos brindado, si hemos actuado congruentemente con lo que decimos. Es lamentable que no exista una escuela donde se nos enseñe a ser madres y padres. No existe, porque estamos tratando con seres maravillosos, únicos e irrepetibles. No existen fórmulas mágicas para educar a un hijo, ni recetas de cocina. Lo que puede ayudar a uno de nuestros hijos puede ser nocivo para el otro. Los niños no son computadoras que responden siempre de igual manera a un mismo programa.

Dios sabe que al tratar de educarlos hemos actuado con la mejor intención para dar lo más valioso de nosotras a nuestros hijos, y si nos hemos equivocado es porque somos humanas y porque no contábamos con la manera y los conocimientos necesarios para hacerlo de otro modo. También traemos una historia cargando. No ha sido por falta de amor. Por este motivo, pido perdón a mis hijos y perdono a mi madre. "El que alguien no te haya amado como hubieras querido, no significa que no te haya amado con toda su capacidad".

Cuando somos mamás, aprendemos el verdadero significado de algunas palabras. Aquí están mis reflexiones en torno a ellas:

❊ *Perdón*. Si me ofendiste ¡ni lo recuerdo! Pudo haberme dolido tu manera de actuar, pero mi amor por ti, no ha disminuido ni un ápice. Puede ser que el amor de una madre sea lo más semejante aquí en la tierra al amor de Dios. Todo lo perdona.

❊ *Transfiguración*. Cuando alguien se mete con nuestros hijos, nos transformamos verdaderamente en Hulk, el hombre verde. Algunas madres saben controlarse, otras no sabemos.

❊ *Magia*. Sólo por dar un ejemplo, quién sabe de dónde aparecemos una "monografía de la Independencia de México", para una tarea, el domingo en la noche.

❧ *Malabarismo*. Con un pie podemos mecer la sillita mecedora del bebé, con un brazo cargamos al hijo mayor y con la otra mano hacemos la limpieza.

❧ *Ceder*. Preferimos el bien de nuestros hijos al nuestro. Aún en los actos más sencillos, como ofrecerles la última rebanada del pastel aunque "se nos esté haciendo agua la boca".

❧ *Anchura*. Nos hacen sentir tan orgullosas en algunos momentos, que no cabemos por ninguna puerta.

❧ *Multiplicación*. Intentamos ser cinco personas a la vez para cumplir con todos los miembros de nuestra familia.

❧ *Miopía*. Quién sabe cómo será la apariencia de nuestros hijos, pero nosotras los vemos ¡BELLOS!

❧ *Angustia*. Cuando un hijo se enferma o algo le sucede.

❧ *Disfraz*. Queremos que nos vean como a un ángel, pero cuando los regañamos nos miran como a la bruja más malvada y espantosa.

❧ *Mortificación*. Que la madrugada te sorprenda rezando el rosario porque no han llegado del "antro".

❧ *Decidir*. ¿Qué preferimos? Que nos amen con locura porque les permitimos hacer lo que les de su gana, o que se enojen con nosotros, pero los educamos con una disciplina adecuada para que sean personas felices y útiles a la sociedad.

"Corremos" todo el día de "la seca a la meca", a veces comemos solas, alimentos fríos -puede ser inclusive lo que ellos ya no se comieron- después de servirles, y aún así nos gusta ser mamás, y nos gusta porque sabemos que nada en este mundo se puede comparar con la dicha de ser madres. ¡Cualquier sacrificio y esfuerzo lo vale!

Este próximo 10 de mayo, elevo a Dios mis plegarias por todas las mujeres que, anhelando tener un hijo, no han visto hasta ahora cristalizado su deseo.

Pido también por las madres que voluntariamente abortaron. ¡Nunca sabrán de lo que se perdieron al no permitir que ese hijo naciera!

Pido a Dios por las madres que pasaron ya a mejor vida y por sus hijos que aún las lloran.

Pido por aquellas madres que por cualquier razón se encuentran físicamente lejos de sus hijos.

Pido por las que tienen que salir a trabajar para llevar el sustento a su casa y por las que se quedan en casa también, pues eso de ser "Licenciadas en Ciencias Domésticas", ¡está pesado!, además de que éste es el trabajo menos reconocido.

Pido por las madres que están solas, pues si con el hombre que amas a tu lado, también a veces la vida es difícil, ¡no me quiero imaginar qué sería estando sola!

En especial, pido por las madres solteras, porque con responsabilidad asumieron las consecuencias de sus actos y enfrentan el futuro y la vida con valentía.

Pido por la pronta recuperación de las madres enfermas, pero más pido por las madres que tienen a sus hijos enfermos.

Pido por las madres que son víctimas de la violencia intrafamiliar y por aquellas que en su casa no las saben valorar.

Por las que más pido a Dios, es por aquellas madres que han sufrido el dolor más grande que dicen, se puede sufrir en esta vida, el de sepultar a un hijo.

Felicito a todas las madres en su día, especialmente a la más hermosa, nuestra madre la Santísima Virgen María… *"Mujer, he ahí a tu hijo. Luego dijo al discípulo, he ahí a tu madre"*. (Jn. 19,27)

Fin

Mi Amor, ¿quién me iba a decir que, tan sólo unos años después, yo iba a estar entre las madres que más compasión me causaban? ¡Así es la vida! Muchas mujeres a las que nos ha pasado esta pena coincidimos en pensar que la muerte de un hijo, ¡es el dolor más grande que se puede experimentar sobre la tierra!

Te amo eternamente

15 de mayo de 2006

Hijo Amado:

Con la intención de ayudarme, fui al nuevo curso que abrió Gilda. Con ella ya había tomado, anteriormente, otro curso para sanar las heridas, ya sabes, por lo de tu abuela.

Ya no voy a regresar con Gilda porque me molestó su incongruencia y su soberbia. No recuerdo en referencia a qué mencionó, que para una persona es lo mismo perder un brazo que perder un hijo. Desde ahí, ya no es-

toy de acuerdo con ella. Yo, como la mayoría de las madres, preferiríamos que nos cortaran lo que nos tengan que cortar, pero que a nuestros hijos ¡no les pase nada! (regateo). Desgraciadamente, nadie nos va a dar a escoger, por tanto, ¡no hay nada que hacer!

Me imagino que lo que Gilda quería decir era que, para cada quien su pérdida es la más grande, y en eso sí estoy de acuerdo, porque cuando estamos en nuestro dolor, nunca estamos felices porque la desgracia pudo haber sido mayor.

Eso sí lo puedo reconocer, pero no por ese motivo, ya no tengo que elaborar un proceso de duelo por lo que sí perdí. Te pongo de ejemplo: A mí no me quita mi dolor el saber que en Guadalajara una familia tuvo un accidente automovilístico y murieron sus tres hijos. ¡Me impresiona muchísimo!, y le pido a Dios por esos pobres padres, pero para mí, mi dolor sigue siendo el más grande. Por esa misma razón es que puedo seguir yendo al Hospital General y enfrentarme con casos ¡tremendos!, porque para mí, mi pérdida es la más grande.

Cuando Gilda "puso el dedo en la llaga", fue cuando a una señora le preguntó: "¿Tú, cuántos hijos tienes?" La señora contestó: "dos hijas". Gilda le decretó, "tú, tienes que estar preparada por si tus hijas se mueren, porque no sabes cuándo las va a recoger Dios". La señora se asustó y toda la concurrencia lanzó un suspiro. Gilda continuó con un rollo sin sentido, por lo que decidí salirme para no seguir escuchando.

Lo de que nadie tiene la vida comprada, es cierto, y lo peor es que sabiéndolo, vivimos como si nunca fuéramos a morir. También es cierto que Gilda ha sufrido mucho, *pero* no sabe lo que es tener un hijo. ¿Cómo se pone a hablar de cosas que no tiene ni idea?

Para que un hijo muera, simplemente no existe preparación, de todas maneras va a doler, y mucho; aunque se haya vivido un duelo anticipatorio.

Sólo porque no estoy para perder mi energía, no le recordé lo que le sucedió a ella, justo al mes de que tú habías fallecido:

Estando yo en una de las pocas reuniones a las que asistí a un grupo de padres despojados, sonó mi celular y era Gilda, hecha "un mar de lágrimas". Estaba así porque Rocío, su compañera y amiga con la que ha vivido desde que se dedica a la vida religiosa, había salido esa mañana sin decir a dónde iba y eran las 6 pm y no se había reportado. Nadie sabía dónde se encontraba.

¿Para qué me llama Gilda?, Yo tenía tu pérdida muy reciente, estaba muy sensible, ¿y qué quería que yo hiciera?, ¿que me saliera a buscar a Rocío sin rumbo a la calle? ¡Gilda estaba como loca! Sólo traté de tranquilizarla pero cuando colgué, yo me quedé ¡temblando! Afortunadamente, en menos de una hora me llamó otra vez Gilda, para decirme que Rocío ya había aparecido y que estaba bien. Lo que había pasado era sólo que no se había podido comunicar.

¿Qué tal, eh?, ¿no que había que estar preparada? Sólo unas horas de sospechas infundadas y… ¡cómo se puso!, y viene a decirnos que tenemos que estar preparados para cuando un hijo muera, y además, permanecer ecuánimes porque es la Voluntad de Dios, ¡no, por favor!

Tengo que cuidarme mucho de a quién me acerco en la necesidad que siento de ayudarme. ¡Cero y van dos con los que no vuelvo!

Te amo

10 de julio de 2006

Hijo Querido:

Murió el papá de Josué. ¡Ya sé!, me quedé en shock cuando me enteré.

Hace dos semanas, precisamente, me fui con Queta (la mamá de Josué), Tony y Martha, a un retiro de silencio a "Maranatha", un centro de oración que pertenece a la orden de los Carmelitas, enclavado en la sierra de Valle de Bravo, ¡un lugar precioso! y poseedor de una vista excepcional. Está decorado con muy buen gusto, diferente a lo convencional. Me sentí serena durante el tiempo que permanecimos ahí. Pedí una recámara individual para, en verdad, no hablar con nadie. No me costó trabajo permanecer en silencio porque a mí me gusta el silencio.

Regresando de "Maranatha", tuve que llevar a Claudia fuera de la ciudad por una semana y cuando regresé, tu papá me recibió con la mala noticia de la muerte de "el Güero". ¡No lo podía creer! Alcancé a ir a una de sus misas y tuve tiempo de hablar con Queta. Me cuenta que al día siguiente de que regresamos de "Maranatha", "el Güero" empezó con un dolor de cabeza muy intenso, después de tres días lo internaron en el sanatorio, y a la mañana siguiente, murió. Lo último que decía es: "ya voy a ver a mi gallo" refiriéndose a Josué". A ciencia cierta no se qué fue lo que le sucedió, y no voy a ser tan imprudente como para preguntarlo sólo por curiosidad.

Queta me dice que "el Güero" nunca superó la pena de que Josué hubiera muerto en el mismo trágico accidente en que Luis Enrique y tú también perdieron la vida. Él descuido su salud y las defensas de su cuerpo bajaron, de tal manera, que cuando surgió esta complicación, se produjo el desenlace fatal.

Esa frasecita de que *"Dios no te manda penas que no puedas soportar"*, me da en las muelas. Primero que nada, Dios no manda las penas, sólo permite que las cosas sucedan, y esas cosas, muchas veces nosotros mismos nos las buscamos, por ejemplo, alguien que siempre ha fumado y culpa a Dios por tener cáncer en el pulmón; y segundo, ahí tienes el ejemplo de que sí hay circunstancias que rebasan a las personas. Por eso oímos que esto que le pasó al "Güero", les sucede a otras personas cuando se les muere un ser querido. ¡Que pena!

Te amo eternamente

27 de julio de 2006

Hijo Querido:

¡Ay, Hijo! Apenas ha pasado un año y cuatro meses desde aquel fatídico accidente. Me parece que sucedió hace ya ¡tanto tiempo! A veces, al subir a la planta alta de la casa, me detengo a observar tu foto, que tengo en la mesa al pie de la escalera, ésa que te tomaron en la boda de tu hermana y que tanto me gusta, ¡saliste muy guapo! Paso mi dedo por tu mandíbula y te acaricio. Es increíble que a estas alturas, todavía existan ocasiones en las que al hacerlo me siga preguntando, ¿por qué?, sabiendo que nunca encontraré una respuesta.

Tu papá me dice que cuando él muera y vea a Dios, lo primero que va a hacer es preguntarle humildemente ¿por qué lo permitiste Señor?, aunque reconoce que no es nadie para pedirle explicaciones. Le digo que no tendrá que hacerlo porque, entonces, verá todo con mucha claridad.

Y mientras tanto, ¿qué?...

Te amo eternamente

10 de septiembre de 2006

Hijo Querido:

Con la idea de irme fijando metas a corto plazo para tener más incentivos de seguir viviendo, retomé mis clases de pintura al óleo. Hace unos meses me inscribí en la Casa de la Cultura y me tocó con una maestra, Estelita Pacheco, que me está ayudando a "dejarme fluir". Me está instruyendo e inspirando para poder expresar mis emociones a través de la pintura y dejar atrás esos cuadros "de mueblería" que pinté en el pasado, ¿recuerdas? cuando ustedes estaban pequeños. Ahora, cuando pinto, tengo una sensación de libertad que no había experimentado con anterioridad.

También estoy inspirada, porque hace unos meses asistí a una exposición de cuadros de un pintor mexicano que yo no conocía, llamado Julio Galán. Quedé impresionada por su arte, ¡me encantaron sus pinturas! De hecho, me dice Estelita, que desde entonces se nota en mis cuadros lo influenciada que quedé por él. A tu papá no le gustan mis cuadros pero yo me siento muy liberada y satisfecha cuando los termino. En cada cuadro que pinto es mayor esa sensación. ¡A mí me gustan! No me importa si a la gente le gustan o no, lo que me importa es que me es de utilidad hacerlo.

Creo que encontré un amante. En realidad hijo, te confieso que tengo tres amantes. ¡Qué pretenciosa! te escucharía decir con ese tonito de burla. Sí, mis tres amantes son: nadar, ir al Hospital a ver a mis enfermitos y pintar.

Te amo eternamente

2 de noviembre de 2006

Maiqui:

Hoy es día de los fieles difuntos. Al despertar, tu papá me dijo: "Quiero saber si estás bien, o si esta fecha te está afectando. A mí no, dijo, el dolor es el mismo cualquier día". ¿Sabes, mi May? Aunque nos está costando mucho, estamos aprendiendo a vivir con nuestra herida. Tampoco para mí ha habido diferencia este día, ¡hasta este momento!, todavía no canto victoria.

Fui a misa de 9:00 am a la iglesia donde está la cripta que alberga tus cenizas. Por un momento pensé en ir a visitar tu cripta, pero una vez más, no

le encontré ningún sentido. Desde que falleciste, he ido ahí tan sólo unas cuatro veces, porque sólo encuentro una placa de mármol que dice nuestros apellidos. Ni siquiera puedo ver las cenizas de tus restos. Podría pedir que me abran la cripta, para mirar ¿qué? Sólo una urna que contiene, en su interior, ¡cenizas!, solamente eso. ¡Tú ya no estás ahí!

"Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque muera, vivirá; y todo el que vive y cree en mí, no morirá eternamente" (Jn. 11, 25)

Ahora tienes tu morada donde Jesús nos prometió. Estás gozando de la belleza absoluta, ¡estás contemplando el rostro de Dios!, ¿cómo será todo eso? Si Dios te lo permite, en mi meditación, dame un poco de esa sensación que estás viviendo. Cómo me gustaría que me platicaras de ese estado en el que te encuentras. Ya quiero llegar ahí, a estar con Dios y contigo; lloro de emoción con tan sólo imaginarme la alegría que sentiré al volver a verte, estarás ¡más hermoso que nunca! Y pensar que también estaré con dos de las personas que más he amado, tu abuelito Eduardo y mi abuelita Tita. ¡Ya quiero!, sin embargo, la balanza todavía se inclina más con los vivos. Aquí también existen personas que amo mucho, y todavía me quedan misiones por cumplir; en todo caso, no será cuando yo lo deseé, sino cuando Dios así lo quiera.

Confío, mi Amor, en que estarás pidiéndole a Dios por mi salvación y la de toda tu familia y amigos. No descanses mi May, imagínate, todos juntos con Dios para toda la eternidad, ¡que felicidad!, ¡espero pasar la aduana!

Yo siempre ofrezco el dolor que siento por tu muerte, para que Dios me lo tome en cuenta en el momento de mi propia muerte. Y le aconsejo a tu papá que haga lo mismo. Si de todas maneras, ya nadie nos va a regresar a nuestro hijo, lo mejor es que ese dolor se aproveche para algo; por eso también lo ofrezco por las necesidades de las señoras que me hacen favor de acompañarme a rezar el rosario, y por todas las peticiones que ahí formulamos. Huy, mi May, tú bien sabes que existen muchas necesidades en el mundo por las cuales ofrecerlo.

Cuando recién falleciste, ofrecí mi dolor, que en esos momentos era infernal, para que regresara Carla a su casa; ella ya tenía 8 meses secuestrada. ¡No lo vas a creer!, en unos pocos días la liberaron, sana y salva. Se manifestó la gloria de Dios y toda la comunidad le estamos muy agradecidos. Dios tomó en cuenta mi "granito de arena" y escuchó todas nuestras peticiones. Éramos muchas las personas que pedíamos por ella.

Tener la oportunidad de ofrecer el sufrimiento, ya en sí, es una gracia. Así siento que mi dolor no es en vano, que tiene un sentido, y eso me ayuda a soportarlo.

Volviendo al día de Muertos, me siento extraña en mi propia tierra por no seguir nuestras tradiciones. Ya sabes que hay personas que van a hacer día de campo a la tumba de su ser querido; le llevan sus platillos favoritos y hasta mariachis ¿llegaste a ver eso alguna vez?

Yo no necesito que sea día de muertos; cada vez que como chilaquiles verdes me acuerdo cómo te encantaban. Las flores no te las llevo a tu cripta, sin embargo, cualquier día, corto flores de nuestro jardín y las pongo en la mesa junto a tu fotografía. No te visito donde están tus cenizas, pero encuentro tu amor junto con el corazón de Jesús, en mi meditación. No me visto de negro porque sólo yo sé lo que siento y no me interesa que los demás se den cuenta. Muchos me verán aparentemente recuperada, pero sólo yo sé lo que traigo adentro.

Te amo eternamente

14 de noviembre de 2006

Mi May:

Hoy, como todos los lunes, vinieron las señoras para rezar el rosario. En el momento en que hacemos nuestras peticiones en voz alta, pedí por Teresina, tu prima, que en unos días se recibe de lo que tú te hubieras recibido, de Ingeniero Industrial. Yo no me sentía triste en ese momento.

Casi al terminar la oración fue cuando me traicionó el subconsciente. Al estar hablando, se me hizo un nudo en la garganta y la voz se me quebró. Comencé a llorar a "moco tendido", pues en ese instante se me rebeló que lo que yo estaba sintiendo era mucha envidia. No me dio pena con las señoras pues son de confianza y además muy comprensivas. Lloraba porque me di cuenta que a mí me hubiera gustado mucho asistir a la ceremonia de tu graduación y tener la felicidad de verte recibido. ¡Tan sólo te faltaba un semestre! Tanto esfuerzo que hiciste, ¡tan buenas calificaciones!, y todo para nada.

Eso era lo que me decía el diablito que me hablaba al lado de un oído; el angelito que estaba en el otro oído (como en las caricaturas), me decía que era mentira que todo hubiera sido para nada. Seguramente, Dios te to-

mó en cuenta el que fueras tan buen estudiante, pues como las vírgenes previsoras del pasaje del Evangelio tú estabas listo, como ellas lo estaban cuando llegó el novio, y pudiste entrar al banquete como lo hicieron las vírgenes que traían suficiente aceite.

Ahora que tengo tiempo y estoy calmada, vamos a analizar; lloraba por mí, por ti, ¿o por ambos? Honestamente, creo que lloraba por tu abuelito Eduardo, por tu papá y por mí también. Tu papá presumía con mucho orgullo que su hijo estaba estudiando lo mismo que él. ¿Ya te había comentado que ha encanecido mucho desde que falleciste? Yo he de estar igual, sólo que yo me aplico tinte en el pelo.

En lo que a mí se refiere, lloraba por la pérdida de la ilusión, la pérdida de un futuro, y claro está, por envidia. Además, me estoy dando cuenta que adopté como propia la creencia de tu abuelito Eduardo respecto a obtener un título profesional. El hecho de conseguirlo, para él, era de suma importancia. Por lo mismo, a todos sus hijos nos dio una carrera en la Universidad.

Tu abuelito estudió con mucho esfuerzo la carrera de Medicina pues en su casa no abundaban los recursos económicos, así es que el haberse recibido de médico fue un hecho de gran envergadura en su vida, y su profesión le brindó muchas satisfacciones. Tú viste cuánto se dio a querer por la gente.

Como alguna vez te dije, una nueva herida remueve la herida que no se ha sanado completamente. A ti no te vimos recibido, a Laura tampoco, pues cuando se casó se fue al extranjero antes de terminar su carrera, aunque allá sigue estudiando; y ahora, Claudia nos dio la noticia de que acabando éste, su tercer semestre, abandona la carrera de Medicina y se cambia para estudiar otra carrera en Guadalajara. Lo estamos asimilando poco a poco tu papá y yo. ¿Pues qué?, ¿no voy a ver a ninguno de mis hijos recibirse de una licenciatura?

Respecto a Tere: Ahora que ya me di cuenta que lo que tengo es envidia, y sé que lo malo no es sentirla, sino lo que haga con ella. Honestamente, me pregunto: ¿Le deseo algún mal a ella o a sus padres? La respuesta es ¡No! Tú sabes lo que siento, a ti no te puedo engañar. Conoces que en el fondo de mi corazón le deseo a Tere, a quien he llegado a apreciar mucho, lo mejor. Cuando falleciste, ella me elaboró con mucho cariño un álbum de fotos tuyas con tus amigos y amigas.

Siguiente punto: ¿Qué voy a hacer con la envidia que estoy sintiendo? Pues como ya estoy amolada de todos modos, y no me queda de otra, voy a

escribirle una carta a ese sentimiento. No te la voy a compartir porque incluirá todas las maldiciones que conozco, en su lugar, la quemaré en ofrenda a mi mejor amigo, a Dios, para que Tere sea una profesionista de éxito y para que encuentre a un hombre que la sepa valorar, la quiera mucho, y con quien pueda formar una bonita familia. Sé que te estarás encargando de pedirle esto mismo a Dios Nuestro Señor.

Le compraré a Tere el regalo que pienso te hubiera gustado darle y se lo voy a mandar con su mamá, en tu nombre. ¡No te preocupes!

Te amo

21 de noviembre de 2006

Mi May:

Amanecí sumamente enojada y con ganas de llorar. No sé si es que estuve con gripa y el sentirme débil físicamente me desanima. No sé si es el clima. Hay un frente frío y no ha salido el sol, la temperatura ha bajado mucho y he estado encerrada. No sé, si es porque he visto a personas que ya están sacando sus adornos navideños. No sé si es que he estado reprimiendo la envidia u otros sentimientos desde hace algún tiempo.

Ya te había comentado que no es fácil encontrar a alguien que me sepa escuchar sin darme consejos; que además sea una persona de mi confianza, es decir, que lo que me escuche decir, no lo vaya a repetir; que también tenga los siguientes atributos: 1) que aunque me ame no se sienta mal o triste por escucharme y, 2) que esté disponible en el momento en que los sentimientos los tengo ¡a flor de piel! Encontrar a alguien con esas características, ¡está en chino!

Por eso, en estos momentos en que la mugrosa envidia me está carcomiendo le voy a escribir a Dios, en primer lugar porque Él es ese amigo que reúne todas las características que anteriormente te mencioné y en segundo lugar porque me voy a desquitar con Él: "No es quién me la hizo, sino quién me la va a pagar".

Carta para Dios

Señor:

Con el rollo de que el sufrimiento purifica y es necesario para llegar a Ti, ¿me he estado engañando a mí misma? He tratado de sobrevivir con el

cuento de que: "*Cuando la noche está más obscura es porque ya va a amanecer"*, de que "*Lo que no te mata, te fortalece*" y todo ese bla, bla, bla.

Bienaventurados los que sufren porque… etc. ¿Cuándo se cumplirán las bienaventuranzas?, ¿en la eternidad? Precisamente una eternidad es lo que me parece que me falta para llegar ahí. ¿Y qué me espera cuando llegue? ¿Acaso será el infierno? El infierno ya lo estoy experimentando desde la muerte de mi hijo. Te vuelvo a recordar: ¡Ni siquiera esperaste Señor, a que yo muriera para condenarme! ¿Qué hice tan grave para que me condenaras al infierno desde esta vida?

¿Por qué te ensañas conmigo, Señor? (Estoy llorando intensamente). El demonio está ganando la batalla. Creo vehementemente que a las personas que obran mal les va mejor. ¿Por qué les va bien a los malvados? Dicen que "en esta vida todo se paga", pero según lo veo, no es cierto. No soy santa, pero tengo la certeza de que hay personas peores que yo, porque lo he visto, y aparentemente no sólo no reciben ningún castigo, sino que se ven felices.

¿Se trata de castigar? Te podría mencionar a muchas personas, que según yo, les debería haber tocado esto en mi lugar. Le tengo envidia a cualquiera que tenga a todos sus hijos. No es que quiera que ellos no los tengan, es que yo también quiero a todos mis hijos conmigo. Pero, ¡ya para que sigo regateando, si no hay nada qué hacer!

También me pregunto, ¿por qué un joven sano si hay tantos enfermos terminales que sufren y desean la muerte?

Tus designios son inescrutables, leí alguna vez. Para mí, discúlpame y con todo respeto Señor, esa no es respuesta. ¿En verdad existes? Y si existes, ¿por qué permites esta injusticia? Bien le decían a Abraham: "*Tu Dios es un Dios extraño"*. Te lo digo, porque escuché que los que más sufrimos, somos a los que más quieres. Eso suena muy raro verdaderamente.

TÚ sabes que, a pesar de todo lo que me has dado, mi vida no ha sido fácil, y ¡para acabarla de amolar, permites que mi hijo querido muera. ¡NO ES JUSTO! ¡NO ES JUSTO! ¡NO ES JUSTO! TÚ tendrás tus planes, pero según mi punto de vista, ¡Te pasas! ¿Qué quieres de mí? No logro entenderlo, te pido por favor que me lo hagas saber claramente, y que no sea a través de señales tan dolorosas, ¿sí?

Carmelita

24 de noviembre de 2006

Hijo Querido:

Sigo en el mismo estado emocional, ¡no me aguanto ni yo misma! Continúo enojada con Dios. A las señoras que vienen a rezar el rosario les dije: "Sólo voy a hacer acto de presencia porque yo no voy a rezar, mejor, si creen que las oraciones sirven para algo, pidan por mí".

Ahí había estado, ¡duro y dale!, rece y rece, y ¿para qué?, si a los que no rezan, nunca les pasa nada. Mejor ya no voy a rezar, a ver si así me va mejor.

Este grupo de oración me comprende y me ha acompañado desde que falleciste, ha presenciado todos mis estados de ánimo. No me juzgan, no me regañan, ni me quieren dar consejos. Son muy buenas amigas. ¿Cómo podría yo pagarles todo el apoyo que me han dado? Lo más bonito es que lo hacen sin ningún interés eliminar. ¡Si existes, Señor, por favor bendícelas!

Fuera de este grupo, encuentro a quien aún me sigue sermoneando. Cuando pregunto, ¿por qué a mí?, me han dicho, ¿y por qué a ti no?, ¿quién eres tú para que a ti no te pueda pasar? Claro que esta persona no ha pasado por lo mismo, por eso habla tan descaradamente.

Contestándome a esa pregunta, yo creía que a mí no me podía pasar esto porque yo creía en la Palabra de Dios y trataba de permanecer a su lado, lo buscaba; en los Salmos dice, no sé cuántas veces, que Dios Todopoderoso está con nosotros; *"Los que confían en el Señor comprenderán la verdad, y los fieles permanecerán a su lado con amor, pues Dios es bueno y favorece a sus elegidos"*. Sab. 3, 9

Me muero, mi amor, estoy que me muero.

Te amo, Maiqui

10 de enero de 2007

Hijo Querido:

Odio la Navidad. Soy el máximo exponente del "Grinch". Además de mi pena, me viene la llamada "depresión navideña". Afortunadamente ya pasaron estas fechas. Nuevamente huimos; nos fuimos de vacaciones y eso me ayudó a deshacerme de ese torbellino de emociones que me esta-

ban martirizando.

Me ayuda mucho estar en contacto con la naturaleza. Desde que no estás entre nosotros, no me gusta visitar grandes ciudades y las compras no me interesan. Aunque te voy a confesar lo que ya sabes, ha habido ocasiones, en que, sin darme cuenta, he tratado de llenar mi vacío comprando, aunque sean ¡puras babosadas! Afortunadamente, ya me di cuenta y ¡le paré!, porque si no, a tu papá no le va a parecer ¡nadita!

Te amo eternamente

20 de enero de 2007

Hijo Querido:

Me fui a confesar con el padre Agustín, porque me entró el remordimiento por haber sido tan grosera con Dios. Nuevamente me volvió a asegurar que Dios ya me ha perdonado pues me comprende y me ama. *"Si ustedes que son malos dan cosas buenas a sus hijos, cuánto más lo hará Nuestro Padre que está en los cielos"*. Es cierto, si yo con gusto perdono a mis hijos cuando me siento ofendida por sus acciones, ¿cómo no lo va a hacer Dios que es toda misericordia y perdón?

Por favor hijo, hazle llegar la siguiente carta a Dios:

Señor:

Por favor perdóname. El demonio me ha zarandeado. Tú sabes que es cierto ¡Tú lo sabes todo! El mal, encarnado, me arrastró por el suelo y me maltrató. Otra pérdida más qué trabajar, pero gracias a ella, me di cuenta que no quiero pasar una eternidad en el estado de desesperación y sufrimiento en el que estuve. Sin TI, esta situación es insoportable. ¡Cuídame!, no me dejes de tu mano. Sí soy como un niño que se suelta de la mano del adulto al atravesar la calle, ¡no me lo permitas!, sujétame fuertemente, por mi bien. Deja caer aunque sea una hebra pequeña de tu manto para que de ahí me cuelgue. Te entrego mi libertad; no, mejor dicho, mi esclavitud, porque el sufrimiento me esclaviza. Ayúdame a obtener la libertad que TÚ nos has dado.

¡Ten piedad e mí!

27 de marzo de 2007

Hijo Querido:

¡Un año más!, para otras personas puede parecer ya mucho tiempo. Deben pensar que ya lo tuve que haber superado, y si se dan cuenta que no ha sido así, habrá quién diga "¡Ya *chale* con esta vieja; sigue con su misma cantaleta!" Felizmente, no me interesa lo que piensen. Lo que siento es real.

Reconozco que el dolor no tiene la misma intensidad y angustia de hace dos años, pero ¡ahí permanece! Sólo va cambiando, como cambia el amor. Cuando las parejas se casan, en un principio el amor es estridente, apasionado, los inunda por completo, y después, se va volviendo un amor más relajado al pasar de los años, pero en muchos casos, ahí continúa. También el dolor cambia, y uno se va acostumbrando a vivir con él.

Como cada aniversario, fue un día sumamente doloroso, pero sí pude ir a la misa que organizó la mamá de Luis Enrique para ustedes tres. Leí al final de la misa estas palabras que había escrito para ustedes.

Para Josué, Luis Enrique y Maiquín:

Mi Señor:

Hace ya dos años que sucedió el accidente que cambió nuestras vidas. Me parece que ha transcurrido muy poco tiempo, y a la vez, se me ha hecho, ¡taan largo! Cuando una tragedia como ésta se atraviesa en la vida de uno, se llega a perder la noción del tiempo.

A mi interior le falta el cable que une la razón con el corazón. Son muchos sentimientos encontrados que se están presentes. Por eso, una vez más te pregunto, Señor: ¿por qué si nuestros hijos gozan ahora de la plenitud, del amor, la belleza y la paz que eres TÚ, nos sigue doliendo tanto su ausencia física a quienes los amamos? ¿Por qué aunque sabemos que ellos son inmensamente felices contigo, a nosotros nos falta el consuelo?

No me lo tomes a mal, mi Señor, TÚ me conoces porque me creaste, sabes de qué barro estoy hecha. Conoces mi pequeñez y mi fragilidad humana. Tienes entrañas de madre. No te enojes pues conmigo, si en mi necedad de madre te vuelvo a cuestionar: ¿Para qué quieres más ángeles? ¡TÚ ya tienes muchos en el cielo!

¿Lo ves, mi Jesús?, el corazón me dice una cosa y mi fe otra. Ten piedad de los que nos quedamos y acrecienta nuestra fe, porque sin ella toca-

mos las puertas del infierno en vida. Danos fuerza, mi Señor, para que algún día, como Job, podamos decir con toda nuestra alma y con todo nuestro ser… "TÚ nos los diste, TÚ nos los quitaste, Señor, Bendito seas". Sí mi Dios, Bendito seas. ¡Aunque nos cueste trabajo decirlo!, envíanos a tu Espíritu Santo para que nuestro interior sea el que grite: ¡Bendito seas!

Bendito seas porque nos diste unos muchachos ejemplares por hijos. Bendito seas porque aunque sólo nos los prestaste veintitantos años, fueron años que vivieron plena y felizmente. Gracias porque amaban la vida, y las cosas de la vida. Gracias porque gozaron de buena salud mientras tuvieron vida. Gracias por su sentido del humor y por su inteligencia. Gracias porque nos permitiste mirarnos en los ojos de nuestros hijos, ¡esos ojos que tanto nos encantaban! Gracias porque disfrutamos del sonido de sus risas y la belleza de sus sonrisas. Gracias porque siendo tan jóvenes, ellos nos dejaron grandes ejemplos y enseñanzas. Gracias por sus corazones generosos. Gracias porque gozamos de su comprensión, su apoyo y su consuelo cuando lo llegamos a necesitar. Gracias porque no nos defraudaron. Gracias porque tuvieron ilusiones y lograron metas. Gracias por los viajes que realizamos con ellos, pues esos recuerdos siguen vivos entre nosotros. Gracias por las veces que tuvimos que regañarlos, porque así nos diste la oportunidad de ser mejores padres, y por lo tanto mejores personas. Gracias también por los pleitos con sus hermanos, porque sin pleito, no hay reconciliación.

Bendito seas porque fueron años en los que conocieron y disfrutaron de la verdadera amistad, del amor de una pareja, de la convivencia en el seno de sus familias en las que fueron, y seguirán siendo muy amados. Porque el amor no se termina al pasar a una nueva vida, el amor es eterno, como dijo San Pablo. Sabemos que ellos también nos siguen amando, que nos acompañan y que interceden ante Ti por todos nosotros.

Gracias porque ellos no están en un lugar extraño, retornaron a la casa del Padre. Están donde van las personas que siempre pensaron en los demás, como ellos. Gracias por habernos dado la dicha de conocerlos, y porque iluminaron nuestras vidas mientras los tuvimos aquí. Gracias te damos porque a los que nos quedamos aquí, nos has rodeado de personas bellas que nos han acompañado en este camino de lágrimas ¡bendícelas a todas ellas!

Gracias Señor, porque aún nos queda mucho de que darte gracias.

Una vez más, te pedimos Señor, ayúdanos para que algún día podamos

decir con toda honestidad lo mismo que Job: *"Tú nos los diste, Tú nos los quitaste, Bendito seas"*.

17 de mayo de 2007

Hijo Querido:

Almita, ¡qué niña tan linda es! De todos tus amigos y amigas es la única que ha permanecido fiel. No deja de venir a verme de vez en cuando, y siempre llega con algún detallito. Me platica cómo le va y de sus planes para el futuro. Si bien recuerdas, la última vez que viniste de vacaciones ella te recogió el inmenso tiradero que tenías en tu recámara a cambio de que le hicieras unos ajustes a su computadora. Ella guarda un grato recuerdo de esos momentos. A veces me habla de ti, pero sobretodo permite que yo le hable de ti. ¡Pídele a Dios por ella!

Te amo eternamente

28 de agosto de 2007

Hijo Querido:

Yo sabía que tenían que pasar dos años para que fuera cediendo el dolor intenso por tu pérdida. Y no, como alguna otra vez, acabé revolcándome en el piso del dolor, *"…porque cuando soy más débil, soy más fuerte"*. (II Cor. 2, 10)

Después de haber llorado a mis anchas, me levanté, me limpié y seguí con mi vida, pero me sentí más liviana.

Te amo

10 de septiembre de 2007

Hijo Querido:

Hoy llegó por correo una carta que venía de la escuela donde estuviste un año interno. Venía dirigida a tu nombre. La abrí con extrañeza. La envió la directora de asuntos escolares. En la carta explica que Jan se puso en contacto con ella. Tu amigo entrañable está preocupado por ti y quiere

saber si ella tiene conocimiento de una nueva dirección o teléfono tuyos, en caso de que los hubieras cambiado. A Jan le parece sumamente extraño que haya pasado tanto tiempo sin que contestes sus correos electrónicos.

Añadieron su dirección electrónica y le voy a escribir.

Te amo, te amo

Querido Jan:

Yo soy Carmelita, mamá de Maiquín. Ayer en la tarde recibimos en casa una carta, procedente de la escuela donde fueron compañeros tú y Maiquín, en la cual le piden a mi hijo que se ponga en contacto contigo pues no has tenido noticias de él y estás preocupado.

Me resulta muy doloroso tener que comunicarte que Maiquín no está ya más entre nosotros. Según mis creencias, él está ahora en el mejor lugar, y ni siquiera podemos imaginarnos lo feliz que él es. Pero aunque así sea, a mí todavía me duele su ausencia física.

Mi hijo murió el 27 de marzo de 2005. Fue a causa de un accidente automovilístico en la carretera. Él había pasado con nosotros en Celaya las vacaciones de Semana Santa, y cuando regresaba a Monterrey, donde tú sabes que estudiaba, el auto en el que viajaban él y tres amigos más, tuvo un accidente. Únicamente sobrevivió el muchacho que iba manejando el coche. Dos de los chicos murieron instantáneamente, los que viajaban en el asiento trasero. Maiquín continuó vivo cerca de una hora más.

El primero en llegar al lugar de los hechos fue un amigo de la familia, y me dijo que lo estuvo acompañando hasta que la ambulancia lo recogió; me dijo que Miguel estaba inconsciente y que no sufrió. Eso me tranquiliza. Una ambulancia recogió primero a Sergio, quien estaba al volante, y lo llevó a un hospital en la ciudad de Querétaro. A Maiquín lo recogió más tarde otra ambulancia y, debido a su gravedad, lo llevó a otro hospital en una pequeña ciudad más cercana al accidente. Cuando nosotros llegamos al hospital él ya había muerto. Me hubiera gustado que lo vieras, ¡su rostro irradiaba paz!, no había sangre ni rasguños. Él estaba intacto.

Esto es lo peor que nos ha pasado en esta familia. Tú lo conociste muy bien y sabes la clase de persona que era. La vida me dio calidad con él, más no cantidad. Yo, como cualquier madre, diría de su hijo: tuve el mejor hijo que Dios me pudo haber dado, al igual que lo hizo con sus hermanas.

Porque sé que Miguel te quería como si fueras su hermano, traté de comunicarme contigo a un número de teléfono que encontré entre sus cosas. Pero fue imposible lograrlo.

Me gustó saber que estás preocupado por él y quieres contactarlo, porque eso me muestra que también lo quieres en verdad. Gracias.

Por favor, si puedes, informa a Mar, quien también fue compañera de ustedes, porque Maiquín la encontró en un curso de verano en el 2004. Y también avísale a los compañeros con quienes mantengas contacto y que sepas fueron sus amigos, como Nico y otros.

Siéntete con la libertad de ponerte en contacto conmigo. Me gustaría saber cómo fue mi hijo contigo como compañero de cuarto, y que me cuentes de los momentos felices y graciosos que pasaron juntos.

Discúlpame por haber sido la portadora de esta mala noticia; de ahora en adelante, podrás estar triste, pero ya no preocupado por él. Ahora podrás sentir a Miguel de una manera diferente, y a veces será muy cerca de ti. Puedes estar seguro que él está cerca de Dios pidiendo por ti y por todas las personas a quien él amó en esta vida.

Gracias por haber sido tan buen amigo de él. Besos

Carmelita

11 de septiembre de 2007

Amado Hijo:

Recuerdo que el Domingo de Resurrección de 2005 (27 de marzo), tu papá, Claudia, tú y yo fuimos a la misa de once, al Santuario, como siempre lo habíamos acostumbrado desde que ustedes eran pequeños. Saliendo de ahí, te compraste un cono de fruta fresca que se te antojó y nos regresamos a la casa, prácticamente, sólo a recoger tus maletas para llevarte a la casa de Sergio. En el trayecto, todavía te pedí que si había oportunidad, te cambiaras al carro de Jorge. Después me contaron que nadie se quería cambiar al auto de Jorge porque ahí también viajaba Mónica, su hermana, y querían ir más cómodos entre amigos. ¿Cuándo me iba a imaginar lo que sucedería horas después?

Llegamos a casa de Sergio y salió él a saludarnos, diciéndonos que en cuanto se acabara el partido de fútbol que estaba viendo, tomarían la ca-

rretera con rumbo a Monterrey. A mí me parecía que ya era muy tarde para que apenas fueran a salir de Celaya, pero como siempre, los jóvenes no hacen caso. También estaban llegando los demás chicos que partirían en el otro auto, juntos en caravana. Nos despedimos como siempre con un fuerte abrazo y te di la bendición. ¿Quién me iba a decir que sería la última bendición que te daría con vida? Nos dijiste, literalmente, "ADIÓS" con tu sonrisa de oro moviendo la mano. ¿Cómo hubiera podido saber que la vida estaba a punto de agarrarnos a patadas?

Hicimos un poco de tiempo en casa, y nos fuimos tu papá, Claudia y yo a comer a un restaurante. Ya casi estábamos terminando de comer cuando recibí la llamada de la mamá de Jorge. Me dijo: "Carmelita, los muchachos que viajaban en el otro carro tuvieron un accidente, nosotros ya vamos para allá, vayan rápido ustedes también". Le hice algunas preguntas, pero ya no me supo responder nada más.

Aventamos el dinero de la cuenta sobre la mesa y salimos como de rayo. Tu papá se puso sumamente inquieto y nervioso. Yo permanecía relativamente tranquila, más bien pensaba en que nos esperaban una serie de trámites, y que tal vez, tendrías que faltar a clases un día o dos, pero sabía que te encontraría bien. Lo más que me pude imaginar que te pudiera haber pasado, era que tuvieras alguna pequeña fractura en alguna parte de tu cuerpo, no más.

A la mitad del camino, me volvió a llamar la mamá de Jorge para avisarme que ella ya había llegado al lugar del accidente. Me dijo que Josué y Luis Enrique habían muerto en el acto. Pensé entonces: ¡Ah caray, entonces sí fue algo serio!, ¡pobres padres!, pero insistía en pensar que a ti no te podía haber pasado nada. A Sergio ya se lo había llevado una ambulancia, pero todavía no llegaba otra para recogerte. Acordonaron el lugar y no dejaban acercarse a nadie.

Seguí recibiendo llamadas al celular, ya se había corrido la voz. Fue cuando me inundó la desesperación y troné gritando y advirtiéndole a Dios: "A mi hijo no, Señor, a mi hijo no me lo tocas, haz de mí lo que quieras pero a él, no lo tocas". Ahora creo que en ese momento, tu espíritu se estaba desprendiendo de tu cuerpo y viniste a abrazarme para despedirte.

Tu papá quiso calmarme diciéndome: "No te pongas así, ¿qué es lo que estás pensando? Esperemos encontrarlo con bien". Empecé a rezar y les llamé a tus tíos, los cuates, para que nos alcanzaran.

Pasamos por el lugar del accidente, había ¡un montón de curiosos!, pero a mí ya me habían avisado que no me detuviera ahí, porque tú ya esta-

bas en el hospital más cercano. Me pidieron que nos diéramos prisa, seguramente ya sabían ellos que tú también habías fallecido ya y no nos lo querían decir.

Llegué al hospital todavía como en las nubes, optimista en realidad. Afuera estaban algunos de tus amigos quienes me indicaron que estabas en el quirófano. Nos sentamos a esperar unos minutos. Dentro del quirófano había mucho silencio, pensé que estaban realizando una cirugía. Una enfermera entró al quirófano y al abrir la puerta, vi a otra de ellas a la distancia, y le dije con una sonrisa: "Dígale a mi hijo que lo quiero mucho", haciéndole una señal de abrazo con mis manos, para darle a entender que te abrazara de mi parte. Sólo asintió con la cabeza y la puerta se cerró.

En unos minutos, salió un médico y nos pidió que pasáramos a su privado. Yo todavía estaba pensando: seguramente nos va a decir que aquí no lo pueden operar porque les faltan algunos aparatos, y nos va a explicar las maniobras y trámites que se tienen que hacer para llevarlo a Querétaro. Nos pidió que nos sentáramos en las dos sillas que se encontraban del otro lado de su escritorio y Claudia permaneció de pie detrás de nosotros. Comenzó a explicarnos que cuando tú venías en la ambulancia habías sufrido un paro respiratorio y que te habían podido resucitar, pero que al hospital ya llegaste en estado muy crítico y que habías sufrido un segundo paro. Tu papá lo interrumpió abruptamente diciéndole: "Bueno, ¿qué?, ¿mi hijo está muerto?"

El tiempo se detuvo porque entre esa pregunta y la respuesta del doctor, yo alcancé a pensar, ¿cómo se le ocurre a tu papá semejante idea?, ¿de dónde saca esas tonterías?... El médico respondió llanamente: "¡Sí!" Al escuchar esa respuesta, yo, serenamente, tomé la bolsa que tenía sobre mis piernas, la coloqué sobre el escritorio y di la vuelta a éste, caminando pausadamente. El médico se puso nervioso y se le desorbitaron sus ojos cuando me miró acercándome a él. Lo tomé de las solapas, lo levanté de su silla y lo empecé a zarandear llorando y gritándole: "¡Usted está mintiendo!, "¡usted está equivocado!, ¡vaya y hágale a mi hijo lo que le tenga que hacer en lugar de estar perdiendo este valioso tiempo!".... "¡Eso que dice es mentira!, ¡no puede ser cierto!" Y así, seguí repitiendo lo mismo, hasta que acabé hincada a sus pies, abrazando sus tobillos, suplicándole que fuera a hacer lo que pudiera, sin dejar de llorar y gritar.

Después, sólo recuerdo que tu papá me levantó del piso, en el desconcierto total, volteé y vi a Claudia, ¡mi pobre muchachita!, arrinconada en

la esquina del cuarto, gritando y llorando desesperadamente. Tu papá, también llorando, la cogió y nos abrazó fuertemente a las dos y nos mantuvo así por un buen rato. Nos contuvo hasta que nos serenamos un poco.

Tu papá sigue diciendo hasta ahora que avisarle a unos padres que su hijo murió, es lo más desgarrador e inhumano que puede existir sobre la tierra. Dice que esas cosas ¡no deberían pasar!, y en verdad, tiene razón.

Mis respetos y mi agradecimiento para el médico que supo comportarse a la altura. No sé su nombre para agradecérselo personalmente.

Saliendo del cubículo del doctor, la primera persona que me dio el pésame fue el papá de Jorge Gil. Yo no entendía por qué me estaba diciendo esas cosas, ¡a mí no me correspondían!, no comprendía nada. Empezaron a llegar más y más personas. Fue entonces que nos permitieron pasar al quirófano donde se encontraba tu cuerpo tendido, cubierto totalmente con vendas, y una sábana, excepto tu rostro.

¡Qué rostro más bello! ¡Estaba iluminado! No había sufrido ningún maltrato. Emanaba paz. Esa misma paz que nos fuiste transmitiendo, poco a poco, a Claudia y a mí, durante toda la tarde, mientras te acariciábamos y te besábamos, en silencio, sin llantos, ¡sólo mirándote!

Sentía la presencia de tu espíritu inundando el lugar, así como también sentía la presencia de la Santísima Virgen, acompañándome en lo mismo que ella pasó, tener un hijo muerto en los brazos. Pasé mil veces mis manos por tus abundantes cabellos, sabiendo que nunca más volvería a hacerlo. Tu papá, mientras tanto, acompañado por tus tíos, iba y venía al Ministerio Público; eso era lo que él necesitaba hacer para no pensar que lo que estaba ocurriendo, era real.

Llamé a Laura, quien se encontraba en Monterrey con Jean y Gerardo, para darle la trágica noticia. En el Diplomado nos enseñaron cómo dar ese tipo de noticias, pero para nada me sirvió haberlo sabido, pues hay momentos en que la teoría es una cosa y la realidad es otra. Desde este lado de la línea me pareció que se quedó paralizada. Les pedimos que ya no viajaran ese día porque ya era tarde y pronto obscurecería.

Sentí que el tiempo voló y cuando menos me di cuenta, ya veníamos, camino a Celaya, detrás de la carroza fúnebre. ¡Qué cuadro más patético!

Al llegar a Celaya, fuimos a la casa a bañarnos rápidamente. Mi llanto se confundía con el agua caliente que me limpiaba, no sólo el cuerpo, también sentía que me estaba lavando el inmenso dolor que me embargaba. Envié tu mejor traje a la funeraria para que te vistieran. A ti te llevaron allá directamente para prepararte, supuestamente, porque no se qué te

hicieron, pero cuando te volví a ver, ya dentro del féretro, te habían dejado como a "Quico" el del programa del "Chavo", con los cachetes inflados. Pregunté qué te habían hecho y me dijeron que tu cuerpo se había hinchando por los golpes. ¡Mentira! Cuando nos separamos estabas en perfecto estado.

No me gustó que eso pasara, pero a fin de cuentas no me fije más en eso, pues como tú mismo me dijiste una vez: "Ni modo que ya no me quieran por eso, el que me quiera, me va a querer por lo que soy". Siempre admiré tu seguridad.

Ya eran las 11 pm cuando nosotros llegamos a la funeraria. Ahí se encontraban ya muchas personas y empezó la abrazadera. No sé qué decirte respecto a ese intervalo de tiempo, no tengo sentimiento alguno, estaba como programada, sí, como un robot.

Cuando la mayoría de la gente se fue, tu papá, Claudia y yo nos recostamos en los sillones de la capilla junto al ataúd. Yo no pude dormir ni un minuto. Miles de pensamientos me lo impedían. Traté de escribir algo para tu misa, pero no podía concentrarme ni siquiera un momento. De madrugada empezaron a llegar nuevamente las personas a dar el pésame. Yo traté de impedir, en la medida de mis posibilidades, que la gente se pusiera a platicar en la capilla donde se encontraba tu cuerpo. Cuando me daba cuenta que empezaba el barullo, los ponía inmediatamente a rezar el rosario. Quien lo quisiera tomar como un acto social, mejor que se quedara en el pasillo. Nunca faltan los imprudentes y desconsiderados del dolor ajeno ¡ya sabes! Una mujer loca se puso a hablar por celular en la capilla mientras rezábamos, no sé a quién fue a darle el pésame, yo ni siquiera la conocía.

Laura y familia llegaron de Monterrey poco después de las tres de la tarde, justo a tiempo para despedirse de ti, antes de que te trasladaran a la iglesia. Todos tus amigos también se despidieron ahí, de tu cuerpo. Yo no te quería dejar ir, sabía que al terminar la misa te trasladarían al horno crematorio y nunca más volvería a verte físicamente. ¡Qué dolor más grande, Dios mío!, ¡qué dolor!

La misa la ofició el padre Agustín Aguilera, a quien respeto no sólo como persona, sino que es el único sacerdote, *entre los que he acudido en mi pérdida*, que me ha podido entender y acompañar en este proceso. Él es muy espiritual, ya lo conoces.

Yo les había pedido a tus amigos y amigas que redactaran algunas palabras para que las leyeran al terminar la misa, pero no se pudieron "aflo-

jar", y dijeron algo muy corto y con frases muy escuchadas: "perdimos a un amigo, pero hemos ganado un ángel" y cosas así. Tal vez por eso, después de ellos, sentí la necesidad de pasar al micrófono para hablar desde el corazón, y para agradecer las atenciones de muchas personas que nos estaban demostrando su cariño. No lo recuerdo muy bien, pero me dicen que lo que expresé fue algo así:

Hace cinco meses que murió Pay, estuve justo aquí, diciendo unas palabras que escribí, pero en esta ocasión no tuve cabeza para escribir algo. Aún así no quiero dejar de agradecer tantas muestras de cariño y apoyo que hemos recibido en este trágico acontecimiento. No voy a decir nombres porque no quiero dejar de mencionar a alguien.

Agradezco que también se hayan acercado a nosotros, personas con las que en algún tiempo existió algún malentendido, pero las rencillas han quedado ahora en el olvido.

Sólo voy a mencionar a una sola persona, con la que estoy infinitamente agradecida: a Maiquín. Él lleno nuestras vidas con momentos inolvidables gracias a su sola presencia que emanaba plenitud, desbordaba alegría y buen humor. Fue una persona positiva y nos enseñó cómo se debe vivir la vida.

Pero no voy a hablar acerca de sus virtudes, porque como soy su madre, puedo ser subjetiva. Sólo haré alusión a una de las muchas lecciones que mi hijo nos dejó a pesar de su corta edad: Maiquín, mientras vivió, amó y amó mucho. Amó a sus padres, amó a sus hermanas, a sus amigos, a sus abuelos, a sus ex-novias, etc. Y lo más importante es que lo demostraba. Nunca se avergonzó de manifestar su cariño.

Siempre estuvo al pendiente de nosotros sus padres y fue muy considerado. Solía llamarnos por radio todas las noches para platicarnos cómo había pasado su día y nunca nos tuvo con "el Jesús en la boca", porque siempre se reportaba cuando se retrasaba, aunque fuera porque saliendo del antro, se había detenido a comer unos tacos. Cuando nos despedíamos, a él no le importaba en dónde o con quién estuviera, siempre lo hacía con un "los quiero mucho".

Hace una semana, me abrazó muy fuerte y me dijo: "Te voy a sacar el jugo Ma", al tiempo que me cubría la cara y el cuello de besos.

Nadie sabe hasta cuándo estará con sus seres queridos: ayer despedí a mi hijo a las 13:30 y en menos de tres horas me encontraba frente a su cadáver. Nadie creemos que esto nos puede llegar a suceder. No debemos

permitir que la muerte nos sorprenda sin haber demostrado nuestro amor a quienes amamos. Por eso los invito a que hagamos como Maiquín: abracemos, besemos, o hagamos una llamada a nuestros hijos, a nuestros padres o a las personas que amamos, y digámosles cuánto los queremos. Hagamos de esta práctica una manera de vivir. No sabemos, en realidad, el valor que los recuerdos de estos momentos pueden llegar a adquirir.

Maiquín: Gracias por amarnos de la manera que lo hiciste y por permitirnos amarte también con todo nuestro ser. Gracias por los gratos recuerdos que guardaremos de ti porque, gracias a ellos, seré capaz de seguir viviendo siempre con la esperanza de que nos volveremos a encontrar en la presencia de Dios, y entonces, nos amaremos aún más por toda la eternidad.

Aquí y ahora, delante de todos ustedes como testigos, entrego a mi hijo en los brazos amorosos de Dios Nuestro Señor y que se haga su Santísima Voluntad.

Gracias

Ahora me dice tu tía Rosita que ella no creyó en mis palabras, pero tú sabes que en ese momento verdaderamente así lo sentía, a ti no te puedo engañar. ¿Sabes? En el velorio, en un momento en que yo estaba repelando, se me acercó una monjita y me dijo: "Entrégalo, no vas a poder empezar a elaborar tu proceso de duelo hasta que lo entregues". Eso que me dijo influyó mucho para que yo pudiera expresarme en ese momento, y de todas maneras, lo aceptara yo o no, tú ya estabas con Dios. También hay que tomar en cuenta que mi interior todavía negaba el hecho, y yo me encontraba muy lejos de saber lo que me esperaba. Apenas estaba comenzando el calvario.

Cuando yo estaba hablando en el micrófono, en determinado momento, me di cuenta que "los Netos", quienes montaban guardia alrededor de tu ataúd, empezaron a llorar, y sollozaban fuertemente. Me pregunté entonces, ¿qué es lo que estoy diciendo? Me platican ahora que no sólo ellos lloraban, también lo hacían muchas de las personas que se encontraban dentro del hermoso Templo del Carmen. ¿Quién me lo iba a decir?, ahí mismo nos casamos, un día, tu papá y yo.

Dicen que el Templo estaba repleto de gente y aún así, seguían llegando más personas. ¡Ni idea!, yo no veía nada. ¡Como que estaba y no estaba! Sí me di cuenta de que se te juntaron varias de tus ex-novias; también

recuerdo que ¡tocó precioso el grupo del Conservatorio que dirige Yoyita, tu prima!, y tengo presentes a las personas que se acercaron a darme el pésame, porque les estoy muy agradecida. Era una fila enorme, y entre sollozos, yo sólo les podía decir: "¡Mi muchachito, se me fue mi muchachito!"

¿Recuerdas a Vita? ¿La que alguna vez te platiqué que había sido mi mejor amiga cuando estudié la licenciatura en Guadalajara? Claro, ya recuerdo, la conociste en la boda de Laura, tu hermana. ¡Me impresionó lo que hizo por mí! El lunes en la mañana le dije a "la Chinita" que le avisara de tu muerte. Vita me llamó por teléfono cuando estábamos en la funeraria y me dijo palabras que me gustó oír: "Te quiero mucho, me duele que esto te esté sucediendo y quiero estar contigo", e insistió en que, cuando ella terminara de dar sus clases vendría a Celaya porque quería estar conmigo, ¡y lo hizo! Llegó de noche a la casa, cuando ya todas las ceremonias habían concluido y se estuvo tan sólo una hora conmigo porque quería dejarme descansar; además, tenía que tomar el camión de regreso a Guadalajara para llegar a dar clases al día siguiente. ¡Bella! Nunca voy a olvidar ese gesto tan generoso de su parte.

Sergio estaba en terapia intensiva, y al tercer día del suceso, le pedí a una de sus tías que me llevara a verlo. Por supuesto que no me dejaron entrar a verlo, pero sí estuve con sus papás. Ahora, ¡no sé cómo pude hacerlo!, estaba como poseída, pero en buena vibra, te digo que no era yo, era Dios en mí, porque lejos de reclamarles algo, les llevé palabras de aliento. Después de ese día, nunca volví a ver al papá de Sergio, sólo me llegué a encontrar a su mamá una o dos veces después de la tragedia, en el centro comercial donde yo trabajaba. Le pedí que cuidara a Sergio, haciéndole énfasis en que no tenía idea del inmenso regalo que Dios les había otorgado permitiendo que Sergio continuara con vida.

Te amo eternamente

12 de septiembre de 2007

Hijo Querido:

Estabas tan acostumbrado a amar, que no te cayó por sorpresa el ejercicio que alguna vez me dejaron de tarea en el Diplomado y que realicé contigo. Nos pidieron que le dijéramos a alguna persona muy querida, "tengo que hablar contigo, te tengo que decir algo muy importante". Nos

solicitaron que después de decirle eso, la dejáramos con curiosidad por unas cuantas horas para al final, decirle cuánto la amábamos. La tarea era describir la reacción de la otra persona. Te escogí a ti. Te llamé por radio y te dije lo que me habían indicado. Me dijiste que ibas camino al aeropuerto a dejar a Paulina. En menos de treinta minutos me estabas insistiendo que te dijera de qué se trataba porque estabas muy preocupado. Cuando te mencioné que te quería decir lo mucho que te amaba, ¡ah!, te molestaste diciéndome: "Mamá, ¿eso era todo?, casi aventé a Paulina en el aeropuerto para hablarte lo más pronto que pudiera y, ¡me sales con lo que sé de sobra!". ¡Cómo nos reímos cuando lo conté en el grupo!

Una vez que tú me llamaste por radio a media mañana, para decirme cuánto nos querías y lo agradecido que estabas con nosotros, recuerdo que yo también me preocupé. Me causó extrañeza y te pregunté: "¿te pasó algo?, ¿estás bien?, ¿por qué me dices esto ahora?", y no era que me estuvieras regresando la misma tarea que yo había ejecutado en ti, no se trataba de eso, porque fuiste muy, muy agradecido, y me dijiste cosas muy hermosas que nunca voy a olvidar. No sé qué le habrá pasado a alguno de tus amigos, pues me agradeciste, inclusive, que te hubiera puesto límites en tu infancia, me dijiste que veías la diferencia con algunos amigos, de cómo tú sí nos importabas a nosotros. No te entendí, pero no quisiste ampliarte más para ser fiel a tu amistad. Gracias, Amor, por tus palabras.

Te amo eternamente

13 de septiembre de 2007

Amor:

Estos días que he estado recordando, me vino a la mente un pésame que alguien me dio. Debido a que moriste una semana antes que el Papa Juan Pablo II, me dijeron que habías sido escogido para darle la bienvenida en el cielo porque a él le gustaba mucho rodearse de jóvenes. Fue una bonita metáfora, pero sinceramente hubiera preferido que no te invitaran.

Pasado un año de tu muerte, alguien me dijo que un joven quería hablar conmigo. Él es cuñado de otro de tus íntimos amigos y estaba en el rancho familiar, muy cercano a la carretera donde sucedió el accidente,

precisamente cuando ocurrió éste. Vino y me platicó, muy conmovido, cómo vivió ese momento trágico. A él le llamó por radio, muy alarmado, tu amigo que iba en el otro auto, en cuanto sucedió el accidente. Saltó inmediatamente dentro de su automóvil y se fue con toda rapidez al lugar del accidente, al cual llegó en pocos minutos por encontrarse tan cerca.

Llegó antes que nadie y brincó dentro de la cuneta donde había caído el automóvil. Me dijo que como el carro cayó por la parte trasera hasta el fondo, ya había encontrado muertos a Josué y a Luis Enrique que viajaban en el asiento de atrás, pero que tú todavía estabas vivo y trataba de pensar en una manera de sacarte de ahí, pero no veía cómo. Me dijo que ya no recobraste la conciencia, y aún así, él continuaba a tu lado diciéndote palabras de aliento. Me dijo que te encontrabas en paz y sin dolor; no te quejabas. Dice que, inmediatamente después, llegó un pequeño hombrecito, -no sé de qué institución- y se metió en el coche como contorsionista y con una serie de maniobras logró sacarte, pero la ambulancia que llegó primero se llevó a Sergio, a quien habían sacado del auto anteriormente, y tuvieron que esperar a que llegara otra para trasladarte a ti. Desde que te subieron a la ambulancia ya no supo más de ti porque no le permitieron viajar contigo.

Después de que me contó todo, quedamos en absoluto silencio, pero con el sentimiento de que él fue el intermediario para transmitirme el amor que me enviabas hasta en los últimos momentos de tu vida. Mi agradecimiento sincero a todos los héroes anónimos que ahí intervinieron.

Te ama, tu mamá

6 de enero de 2008

Amor:

Ya quedaron atrás, a Dios gracias, estos días de fiestas navideñas que me duelen tanto si tú no estás. Para mantenerme ocupada y distraída, invitamos a la familia de Fabio a pasar aquí unas vacaciones, y en realidad, me sirvió mucho porque son personas muy amables, simpáticas y, afortunadamente, era fácil complacerlos como invitados. Con ese pretexto ahora sí me vi forzada a arreglar la casa con motivos navideños. Yo había abandonado darle mantenimiento a la casa desde que falleciste porque sencillamente, no me importaba. Tuve un buen pretexto para ocuparme un poco de ella ya que se estaba cayendo la pobre, le hacía falta que alguien le

pusiera atención, tú sabes, arreglarle por aquí, pintarle por allá, etc.

Aunque te extrañamos, ya pudimos convivir en estas fechas con alguien, pero eso sí, en privado. Les estamos muy agradecidos por su visita ya que nos ayudó a que esos días fueran menos pesados. Ojalá que regresen algún día.

Como siempre, te amo

8 de abril 2008

Hijo Querido:

Hace algunos días, en mi acostumbrada visita al Hospital, me buscó una señora, Carmelín, que también perdió a su hijo y había mirado parte de los programas de televisión. Su hijo murió abandonado en el desierto de Arizona, buscando una mejor vida en EUA. Estuvimos charlando unas cuantas horas y nos despedimos.

Hoy volvió a buscarme en el Hospital y me llevó una carta muy cálida entre lo que destaca: "….Acuérdate que somos unas mamás especiales y semejantes a la madre de Jesús, pues pasamos por el mismo dolor de perder o entregar a nuestro hijos. Somos madres guerreras, pero Dios está con nosotros y seguiremos adelante con nuestras caídas, pero siempre con amor….."

También me llevó a regalar un pequeño cuadro con una fotografía muy tierna de un bebecito desnudo entre las manos de un adulto. Incluía la siguiente leyenda:

TE PRESTARÉ POR UN TIEMPO A UN HIJO

Te prestaré un hijo mío, para que lo ames mientras viva. Podrá ser un mes, seis meses, siete años, diez, treinta años o más tiempo, hasta que lo llame. ¿Podrás cuidarlo?

Quiero que aprenda a vivir, he buscado a un maestro y te he elegido a ti… ¿Le enseñarás? No te ofrezco que se quedará contigo, sólo te lo presto por un tiempo. Porque lo que va a la tierra, a mi regresa.

El dará la ternura, la alegría y todo el amor de su juventud. Y el día que lo llame, tú no me odiarás por regresarlo conmigo. Su ausencia corporal quedará compensada con los muchos y muy agradables recuerdos, y con ello tu luto será más llevadero y habrás de decir con agradecida humildad.

Hágase, Señor, Tu voluntad.

No cabe duda que siempre recibo más de lo que doy en mis visitas al Hospital. Fue un lindo detalle de su parte.

Te amaré por toda la eternidad

19 de abril de 2008

Hijo Querido:

Ayer te mencioné que Carmelín perdió a su hijo. La mayoría de las veces procuro no utilizar la palabra "perdió", cuando me refiero a que a alguien se le murió una persona amada. Lo hice en esta ocasión, porque me estoy refiriendo a que Carmelín tuvo una pérdida. Cuando hablo de este tema, yo no digo que perdí a mi hijo, porque tú no estás perdido, yo sé dónde te encuentras, y sé que, además, eres muy feliz.

Te amo eternamente

10 de mayo de 2008

Hijo Querido:

Duele esta fecha hijo, pero a pesar de ello, ya quiero ser libre. No por eso te dejaré de amar. No ha pasado un día, desde que falleciste, en que tu papá y yo no pensemos en ti, pero ya no quiero seguir atada y aferrada a una vida que no fue como yo la había planeado. Me imaginaba que tú, por ser el hombre, aunque te casaras, seguirías viviendo en Celaya, y algún día tendría a tus hijitos jugando frecuentemente en mi casa. A Laura y a Gerardo los tengo muy lejos, y no creo que Claudia regrese a vivir a Celaya porque no le gusta. Veo a tu tía Rosita -quien por cierto se ha portado muy bien con nosotros desde que falleciste- rodeada de todos sus nietecitos y me gustaría estar en su lugar.

William Shakespeare escribió para Macbeth: "*Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla, murmura en el fondo del corazón, que no puede más, hasta que le quiebra*".

Te amo eternamente

20 de mayo de 2008

Hijo Amado:

Está de moda, como un gran descubrimiento, *El secreto*. Se puede encontrar en libro y en DVD. Me prestaron el DVD para que lo viera. En cuanto comenzó, me di cuenta que es metafísica pura, sólo que lo han manejado con una inmensa maquinaria de mercadotecnia. Es el principio del mentalismo que expone Conny Méndez en tres pequeñas páginas de su libro *4 en 1*. Son conceptos que nos ayudan a pensar positivamente y por lo tanto, a tratar de vivir mejor, porque hablan sobre la fe que debemos tener, pero según mi punto de vista, se van a los extremos, porque ponen a la fe como una lámpara de Aladino que cumple todos los deseos.

Lo que me sorprende es que hagan tanto escándalo, siendo que Jesús vino a decir lo mismo hace más de 2000 años: *"…al que tiene se le dará más; pero al que no tiene, hasta lo poco que tiene se le quitará…"* (Lc. 19, 26) *"…si ustedes tuvieran fe, aunque fuera del tamaño de una semilla de mostaza, podrían decirle a esta morera…. arráncate de aquí y plántate en el mar, y el árbol les haría caso"* (Lc. 17, 6), sólo por citar algunos versículos. La diferencia es que Jesús anteponía la Voluntad de su Padre, a sus propios deseos.

Yo me visualizaba caminando de tu brazo por el pasillo central de la iglesia para entregarte en el altar el día de tu boda, radiantes de felicidad. Me veía caminando muy "pomposa" de tu brazo; hasta me imaginaba en ese vestido rojo precioso que vi cuando acompañe a tu hermana a comprar su vestido de novia, pero que en esa ocasión no lo compré porque su boda se realizó de día y no era lo apropiado. ¿Cómo fue que te fui a entregar en el altar dentro de un ataúd? Entonces, ¿en dónde quedó el famoso "secreto"?

Creo que quedó en lo que se llama, la Voluntad de Dios, el destino, la suerte, o como cada quién quiera llamarle según sus creencias. Por eso digo que los que están deslumbrados por "el secreto", se van a los extremos, existe algo más allá de nuestros buenos deseos.

Te amo eternamente

20 de junio de 2008

Hijo Querido:

He notado que desde hace unos meses, me vengo reconciliando con la vida. Yo sola hice sentimiento con algunas personas, y yo sola tengo que ir despejando esos rencores, que en algunos casos, me los inventé.

Ahora que estoy en disposición, he podido agradecer personalmente a algunas gentes los detalles lindos que tuvieron conmigo en los momentos más difíciles, sobre todo a aquellas de quienes menos lo esperaba. A su vez, también he tenido la oportunidad de pedir disculpas a quién me aguantó malos ratos. Trato de enfocarme en lo que sí tuve, y no voltear y fijarme en quién no se portó conmigo como me hubiera gustado que lo hiciera.

Ahora veo que en las primeras cartas que te escribí, por mi enojo contra el hecho, me la pasaba renegando de una u otra persona, y ya que me encuentro en otro estado de ánimo me doy cuenta de que no podía ver lo bueno que sí estaba. La verdad, fui muy afortunada en el aspecto de que muchas personas se acercaron a mí con cariño, me enviaban cartas o recados, y a ellas, por la situación en que me encontraba, nunca te las nombré. Quisiera que supieran que les estoy muy agradecida.

Ya también hace algún tiempo, hago un poco de vida social; siempre como a mí me gusta, en *petit comité*. "Hago lo que me parece correcto, no lo que se espera de mí" (Kübler-Ross). Tu papá ya me dijo que para eventos sociales, con él, no cuente. Al principio me molesté porque yo ya estoy tratando de sacar la cabeza del hoyo y él no quiere hacerlo aún, es más, no sabe si algún día lo hará. Tuvimos que ir a terapia de pareja con una psicóloga y gracias a ella lo resolvimos muy salomónicamente. Concluimos en que yo no le puedo obligar a hacer lo que no quiere hacer, pero tampoco él a mí, entonces ahora, si él no me quiere acompañar, yo me doy a mi misma lo que necesito y voy a donde tengo ganas de ir con mis amigas a distraerme sanamente un rato.

Poco a poco voy avanzando en la elaboración de mi proceso de duelo. Aunque reconozco que a veces hago como los cangrejos, voy para atrás, pero no importa. De eso se trata esto, de caerse y levantarse, más no de quedarse tirado.

Te amo eternamente

3 de julio de 2008

Amadísimo Hijo:

No entiendo por qué la gente no quiere tocar el dolor, si con ignorarlo no va a desaparecer, sólo se va a quedar atorado. Te digo esto porque ha habido personas que se me acercan y me preguntan sobre el proceso del duelo, entonces les regalo una copia del DVD que contiene grabados los programas que tuve en la televisión sobre tanatología. Me ha sucedido, en varias ocasiones, que me vuelvo a encontrar a esas mismas personas y les pregunto qué les parecieron los programas, por si tienen alguna duda o aclaración qué hacer, y para mi sorpresa, me responden inventando una serie de pretextos porque en realidad nunca vieron el DVD.

No sé si es porque no les cobro los DVD, pues suele suceder que lo que no nos cuesta no lo sabemos valorar, o es porque en verdad no están preparados para tocar el dolor.

Me he encontrado con quien me dice: Por favor, ve a visitar a fulanita porque se murió X y está muy triste, llora y llora y no quiere salir, etc. A lo que les contesto: "Déjala, ¡está como tiene que estar!, preocúpate por la que sigue viviendo como si no pasara nada, que se arregla y se sale a hacer su vida normal, que no puede llorar y que se comporta como si la vida fuera de ahora en adelante: "borrón y cuenta nueva"… Por esa persona, sí preocúpate".

Te amo y te amaré toda la eternidad

8 de septiembre de 2008

Querido Hijo:

Hoy escuché una canción muy hermosa, que me hizo revivir sentimientos que creí ya estaban pasando, ¡pero no!

Si tú no estás aquí

(Canta Rosana)

No quiero estar sin ti
Si tú no estás aquí me sobra el aire

Sólo quiero estar así
Si tú no estás, la gente se hace nadie
Si tú no estás aquí, no sé qué diablos hago amándote
Si tú no estás aquí, sabrás, que Dios no va a entender por qué te vas
No quiero estar sin ti
Si tú no estás aquí, me falta el sueño
No quiero andar así, latiendo un corazón de amor sin dueño
Si tú no estás aquí, no sé qué diablos hago amándote
Si tú no estás aquí, sabrás que Dios no va a entender por qué te vas
Derramaré mis sueños, si algún día no te tengo
Lo más grande, se hará lo más pequeño
Pasearé en un cielo sin estrellas esta vez…
tratando de entender quién hizo un infierno el paraíso
No te vayas nunca porque no puedo estar sin ti
Si tú no estás aquí, me quema el aire… (Repite).

En lo que no me aplica esta canción es en que Dios es el único que entiende por qué te fuiste, y en que sí existe razón para seguirte amando. Yo pensé que a mí me pasaban estas cosas con las canciones por ser mujer, puesto que somos más románticas. Tu papá me confesó que cuando va pasando por algún lugar y escucha la canción del Buki, esa que dice "…*Si no te hubieras ido, sería tan feliz…*" le da mucha tristeza y se aleja con rapidez de la zona. ¡Me causó sorpresa!

Te amo eternamente

10 de octubre de 2008

Hijo Querido:

A estas alturas del partido, ya hace tiempo que no he vuelto a culpar a Dios. Ya comprendí que Dios no nos manda castigos ni penas, Dios sólo permite que las cosas sucedan. ¿Por qué? No lo sé, y nunca voy a saberlo mientras viva. Lo que sé, es que entre los dones que Dios nos dio, uno de los que más aprecio después de la vida, es el de la libertad. Hasta el último momento de tu vida, fuiste libre; en tu libertad decidiste irte con Sergio, nadie te puso una pistola en la cabeza. Yo, por diferentes circunstancias, en mi libertad decidí hacerme a un lado y dejé que tú decidieras lo que creyeras más conveniente para ti. Seguramente cruzaron varios pensamien-

tos por la cabeza de tu papá, de Sergio, de sus papás o de cualquier persona que pueda haber tenido algo que ver en el accidente, pero sólo pudieron haber tomado una sola decisión respecto a su manera de actuar en ese momento y lo hicieron en su libertad. Todos hicimos uso de nuestro libre albedrío, ¡y luego culpamos a Dios! Si Dios -aunque fuera con el afán de cuidarnos- coartara nuestra libertad, no sería Dios, sería un dictador, o mínimo un controlador codependiente.

Me he dado a la tarea de buscar en la Biblia en dónde está escrita la frase "Ni la hoja de un árbol se mueve si no es la voluntad de Dios". No la he podido encontrar. Se lo he preguntado a varios sacerdotes y monjitas y me contestan, que lo van a buscar. Me dicen que creen puede estar en Eclesiastés o en Sabiduría, y también alguien me dijo que se encuentra en un Salmo. En Internet encontré que lo dice Don Quijote de la Mancha en el segundo libro de Cervantes que escribió con este título.

¿Por qué me ha costado tanto trabajo encontrar dónde está escrita una frase que es tan mencionada comúnmente? Aunque sé que los escritores bíblicos fueron inspirados por el Espíritu Santo, y que a la Iglesia le ha tomado muchos años escoger qué libros debían de ser incluidos en la Biblia, -voy a ser irreverente- pienso que el escritor puede (palabra clave), haber anexado esta frase de su propia cosecha, porque es más fácil echarle la responsabilidad a otro de nuestros propios actos. El escritor era humano, muy iluminado, muy escogido, pero humano al fin. ¡Podría ser!

Si le estoy levantando un falso testimonio al escritor bíblico, entonces encuentro una explicación en que esta frase, seguramente, está acompañada de un amplio contexto que habría que analizar detenidamente, porque si no lo hacemos así, caemos justo en lo que criticamos a nuestros hermanos separados, en interpretar la Palabra de Dios en un sentido literal y aislado del resto del texto.

¡Menuda fastidiada le estamos acomodando a Dios! Si aislamos esta frase, el culpable de todo lo malo que nos suceda en esta vida sería Dios, porque Él no se aparece como Aladino, para impedir que suceda un hecho doloroso. Este enunciado se presta a malas interpretaciones, y nos otorga, así, carta abierta para hacer lo que se nos dé la gana sin hacernos responsables de nuestros actos, al fin y al cabo ¡sin el permiso de Dios nada se mueve! Noooo, pues siendo así, qué cómodo.

Maru Rodríguez -una persona adorable que Dios puso recientemente en mi camino- preguntó en una ocasión en su clase: "¿Cómo un Dios de amor va a querer que violen a una niña? Tiene razón, ¿qué culpa tiene

Dios de que un hombre, en su libertad, se comporte como un animal salvaje? No, perdón, insulté al reino animal con esta comparación, ¡yaaaa sé! Bueno, entiendes el punto ¿no?

Yo, entre otras cosas, me pregunto también, ¿cómo va a querer Dios, tanta desigualdad entre los países inmensamente ricos y los países inmensamente pobres? Francamente, creo que muchos asuntos no le corresponden a Dios; a los seres humanos nos atañe arreglar lo que nosotros mismos hemos echado a perder.

¿Lo permite Dios para "probarnos"? ¡Patrañas!, Dios no pone pruebas. El libro de Job en la Biblia, considero que es una hermosa poesía con una moraleja de trasfondo la cual nos quiere dar a entender que nuestra fe debería de ser tan tenaz como la de dicho personaje, es decir a toda prueba. No creo que Dios se ponga a jugar con un ángel acusador a ver quién se cansa primero, y mucho menos, a costa de tantísimo sufrimiento de uno de sus amados hijos.

A final de cuentas, creo que la Voluntad de Dios a la que se refiere la frase que te comentaba en un principio, no es otra cosa sino que amemos y seamos felices haciendo uso de la libertad que Él nos regaló, pero asumiendo siempre las consecuencias de cómo la hemos utilizado.

Mañana continúo con mi tremendo discurso amor, porque en estos momentos ya se me quemó el coco.

Como siempre, te amo

11 de octubre de 2008

Amor mío:

Me llegó por correo electrónico una analogía que compara los momentos difíciles de la vida con un bordado. Dios está contemplando el bordado por la parte superior, finalizado y ¡bello! Yo lo estoy viendo por la parte de abajo, donde sólo alcanzo a ver una maraña de hebras enredadas.

El libro de Harold Kushner que me prestó Maru, me sirvió mucho para darme cuenta que nos encontramos en un mundo sujeto a diferentes clases de leyes, entre ellas: la ley de gravedad, la ley de probabilidades, las leyes de la naturaleza, la tercera ley de Newton: "A cada acción, corresponde una reacción igual y en sentido opuesto", y otras. La coincidencia extraordinaria de muchas de estas leyes, y los actos u omisiones de muchas personas, dieron lugar a que sucediera lo que tenía que suceder en

nuestro caso. Nos sacamos la lotería pero en sentido negativo; tuvieron que combinarse infinidad de factores para que los hechos se dieran, como se dieron, en el accidente que cobró tu vida. Te reitero, haciendo uso todos de nuestra libertad ¡Dios no tuvo nada que ver!

Aunque tengamos en cuenta que en este mundo nos regimos por ciertas leyes, existen los llamados "accidentes". Muchas veces menciono esta palabra pero no hago conciencia real de lo que quiere decir. Según la Real Academia Española, una de las definiciones de accidente es: "Suceso eventual que altera el orden regular de las cosas". ¿Entiendes a lo que me refiero? Todo estaba calculado para que tú llegaras con bien a Monterrey pero se alteró el orden regular de lo previsto.

¿Porqué niños con cáncer?, ¿qué hicieron ellos para padecerlo? Nada, accidentes dentro de las células de sus organismos, transmisión equivocada de la información genética, herencia, influencia del medio ambiente que tanto hemos dañado, alimentos chatarra, o qué sé yo.

Aunado a estas leyes y accidentes, en muchos sucesos dolorosos, se encuentra presente la maldad de alguna persona que actúa haciendo uso de su libertad, luego entonces, ¿cómo culpamos a Dios?

Hay un dicho popular: "Cuando te toca, aunque te quites; y cuando no te toca, aunque te pongas", ¿será?

En esta vida existe enfermedad, dolor y otras calamidades, porque si no fuera así, no sería el mundo, sería el paraíso. Y allá mismo es donde te voy a encontrar algún día, no sé cuando, pero tengo la esperanza de que así será. Me pasa contigo, como con tu hermana Laura y Gerardo, ellos que viven tan lejos, nunca sé cuándo los voy a volver a ver, pero siempre tengo la confianza de que los volveré a abrazar algún día. No puedo estar segura que así será porque ya vimos que nadie tiene la vida comprada, y no sé si mañana mismo moriré, pero mantengo esa expectativa.

"Así también, ustedes se afligen ahora; pero yo volveré a verlos, y entonces su corazón se llenará de alegría, una alegría que nadie les podrá quitar". (Jn. 16, 22)

Te amo eternamente

12 de octubre de 2008

Alma de mi Alma:

Actualmente, ya no hago oración para pedir milagros, ni creo que

orar sirva como una varita mágica para que se me conceda todo lo que pido. Continúo haciendo mi oración contemplativa por el placer de estar con Dios, para dejarme seducir por Él, para hartarme hasta la saciedad de Él; aunque sea como la comida en el sentido de que cada determinado tiempo vuelvo a sentir necesidad de Él. También continúo meditando porque soy convenenciera, pues junto con su amor, siento tu amor.

Te amo tanto como te he amado desde el día que supe que vendrías al mundo

10 de febrero de 2009

Hijo Querido:

Nuestro país que tanto amamos, está sufriendo una ola de violencia nunca antes vista ni imaginada, los encabezados de los periódicos a diario escriben sobre narcotráfico, ejecuciones, secuestros, asaltos, y otros tipos de crímenes. Aunado a esto, existe una fuerte crisis económica. Son los momentos en que fugazmente me conformo de que te encuentras ya con Dios, porque aquí hay mucha inseguridad e incertidumbre. Cuídanos a todos y pídele a la Virgen de Guadalupe, que interceda ante Dios por su México lindo y querido.

Te amo eternamente

15 de febrero de 2009

Amor mío:

Volví a bailar Maiquín, volví a hacerlo. Desde que falleciste mi cuerpo había quedado como engarrotado y nunca había vuelto a tener ganas de bailar en ninguna de las pocas fiestas que he ido. Ayer fui a la boda de la hija de una de mis amiguitas de la infancia, y volví a hacer lo que creí que nunca más podría hacer. Te confieso que mientras bailaba sentía culpa, pensaba: ¿cómo puede ser que yo estoy bailando si mi hijo está muerto? Veía cómo tus amigos me miraban de lejos estupefactos, ¿qué estarían pensando ellos y toda esa gente que tenía mucho tiempo sin ver?, ¿podrán pensar que ya se me olvidó lo que sucedió?, puede ser. Si supieran que ya de todo lo que pueda disfrutar en esta vida es dentro de mis circunstancias.

Pasé un buen rato, pero no es el mismo buen rato que era antes de tu muerte, ahora es un buen rato dentro de mis circunstancias, probablemente esto que te acabo de decir sólo podrá entenderlo otro padre a quien se le haya muerto un hijo, porque ni yo misma te lo sé explicar con claridad. Sólo al que se le haya muerto un hijo podía imaginarse lo que traía en mi corazón. Uno va aprendiendo a seguir viviendo a pesar del agujero en nuestro interior. Bailé, amputada del alma, pero bailé hasta que me cansé. Por los tacones altos que traía puestos no fue mucho lo que bailé en realidad, pero ya me sacudí la polilla. Después corrí a mi refugio, "Hogar, Dulce Hogar".

Te amo hijo, y te seguiré amando por toda la eternidad

19 de febrero de 2009

Maiqui:

Existen hechos que me sobrepasan. En el Hospital me tocó acompañar a la madre de una chica que acababa de fallecer. Todo iba como tenía que ir, pues afortunadamente el dolor de la mamá estaba saliendo de su interior con gritos y lamentos, hasta que llegó "la típica" que no puede faltar diciéndole: "No fulanita, no seas tan egoísta, deja de llorar". La mamá me sorprendió por la lucidez con que contestó, a pesar del momento en el que se encontraba. Le dijo: "¿A ti se te ha muerto un hijo?". La dejó fría. Cuando se repuso de la respuesta, continuó la mujer: "No, un hijo no, pero algo peor". Y la mamá volvió a responder muy segura de lo que decía: "No hay nada peor". Después de eso, sólo les pedí que por favor le permitieran llorar. Es lo menos que se le puede brindar a quién ha perdido la mejor parte de su propio ser, uno de sus hijos. Se supone que los hijos debieran enterrar a los padres y no al revés, nadie nos preparó para esto. Por eso me sobrepasan esos comentarios. La gente no entiende y por eso me dan ganas de salir corriendo.

Le pregunté si quería tomar agua -pensando yo en que se hidratara pues no había comido nada en todo el día- a lo que contestó afirmativamente. Qué importante es saber escuchar para poder ayudar; una de las señoras ahí presente comenzó a gritar: "un refresco de cola, traigan uno rápido, es bueno para la presión". La mamá nuevamente con una claridad impresionante, entre sollozos les contestó: "quiero agua, yo no estoy en-

ferma de la presión".

¿Ves porqué me gusta tratar en privado con el afectado?

Siempre en esta vida te voy a extrañar

20 de febrero de 2009

Hijo Queridísimo:

Desde que me apliqué en trabajar para acabar de escribir este libro, me he sentido muy mal físicamente. Yo creía que ya me había curado de la fibromialgia, aunque, ciertamente me habían dicho que era incurable; pero ya había pasado más de dos años con molestias muy relativas. Nuevamente me han regresado los dolores del cuerpo característicos de esta enfermedad y no puedo escribir más de dos horas continuas porque mi cuello se empieza a contracturar. Seguramente es porque todavía estoy trabajando mi pérdida y siguen aflorando sentimientos que estaban escondidos. A pesar de eso voy a continuar escribiendo porque, de alguna manera, sigo sanando y porque ya llevo mucho trabajo adelantado ¡Sería una pena no terminarlo! La ilusión que tengo en este libro es otro nuevo "amante".

Entre lo que he estado revisando, hubo ocasiones en las que ¡me vi muy fea! Las costumbres y creencias nos han enseñado que debemos ser "bonitos y buenitos". Me he visto tentada a borrar algunos párrafos, pero si algo bueno he sacado de este dolor, es que ya no quiero fingir. Estoy cansada de, todavía en ocasiones, tener que saludar a quien no quiero, decir lo que no quiero, ir a donde no quiero, etc. Por ese motivo no voy a quitar del libro las narraciones de ciertos episodios por los que pasé. Con este libro pretendo que las personas se den cuenta que los sentimientos pueden abordarnos de maneras muy intensas, diversas y cambiantes, pero que podemos manejarlos, si así lo deseamos, y salir adelante airosos y renovados.

También quiero que el lector se dé cuenta cómo desquitaba mi rabia escribiendo en contra de cualquier persona. Muchas de esas veces, no tenía en realidad nada personal contra ellas.

Te amo eternamente

2 de marzo de 2009

Hijo Querido:

Ayer, mientras Lety me cortaba el pelo, me platicaba que tiene una cuñada a la que se le murió su pequeño hijo. Lety considera muy raro el hecho de que su cuñada le escribe cartas al niñito y le platica muchas cosas. Yo le pregunté si su cuñada se dirige al niño como si estuviera en esta vida. Me contestó que no, que está consciente de que murió, pero aún así le escribe. ¡Gulp!, como yo hago lo mismo, no me parece anormal.

Mi pregunta es, ¿por qué una persona como Lety, que se dice creyente, se extraña de que su cuñada piense que el niño está en una nueva vida?, la base de la religión católica es la Resurrección…"*Porque tanto amó Dios al mundo, que le entregó a su Hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna*". (Jn. 3,16)

Los que creemos que esto es verdad, aunque no les escribamos a nuestros seres queridos que ya fallecieron, sabemos que nos acompañan, y que nos esperan en una nueva vida a la que por ahora no tenemos acceso los mortales. Conozco a muchas personas que aunque no les escriben a sus difuntos, sí les platican en su mente sin perder de vista que ellos ya están en otro plano esperándonos inmersos en Dios.

Te amo eternamente

3 de marzo de 2009

Hijo Querido:

Recuerdo que unos meses antes de que murieras, cuando te intervinieron quirúrgicamente, al salir de la sala de operaciones, estabas todavía bajo los efectos de la anestesia y me decías entre palabras… "Mamá, ahí adentro estaba Dios, te lo juro mamá, yo lo vi". Pensé en ese entonces que estabas diciendo incoherencias por los mismos efectos, y te deje seguir hablando. Sólo le dije a Dios en mis adentros, "!no inventes que te lo querías llevar, no Señor!". Ahora sé, que en verdad, Dios ya te andaba "coqueteando". Le doy gracias por los meses más que aún te conservó la vida. Entre todo lo que hablabas, me repetiste también varias veces lo mucho que nos amabas a toda tu familia y me hablaste de la compasión que sentías por las personas que no tienen nada en este mundo. Te había impre-

sionado mucho la realidad que viste cuando fuiste de misiones a la sierra en unas vacaciones.

La fe se acaba en el momento de la muerte, porque en ese momento constatamos que en lo que creíamos, es verdad. La esperanza, lo mismo, porque ya no tenemos que seguir esperando más; lo único que permanece es el amor, el amor es la única comunicación que puede traspasar la barrera entre esta vida y la que nos espera, puesto que es eterno. Por eso nunca te hablo del amor que nos tenemos en tiempo pasado. Te amamos mucho.

Nos hemos amado y nos seguiremos amando por toda la eternidad

16 de marzo de 2009

Hijo Querido:

Hoy cumplo 53 años. Desde que falleciste, para mí, cualquier tipo de aniversario para festejar, pasa inadvertido. La vida nunca volverá a ser igual. Hay un dolor adentro, diferente al de los primeros días, pero ahí está.

Me gustó lo que tu tío Guayo me dijo cuando me llamó hoy: "te llamo porque me acordé que hace muchos años naciste". Me pareció muy propio y acertado ese enunciado, pues él sabe que hasta ahora, no me gusta que me feliciten, ni festejar. Ya no es lo mismo que antes, ahora vivo sin una parte de mi corazón.

Igual que Claudia en su cumpleaños, me hubiera gustado recibir tu llamada, pero nosotros ya tenemos otro tipo de comunicación. La comunicación del amor.

Te amo

20 de marzo de 2009

Hijo de mi vida:

Ayer platiqué con una chica que te conocía. Pienso que pertenece a algún movimiento religioso pues es muy espiritual para su edad. ¡Bella! Con muy buena intención, me quería dar una cátedra para que yo dejara el dolor a un lado. Me decía que estoy sufriendo por el apego que siento a querer tener tu presencia física conmigo, por mi egoísmo. Me dio tanta ternura, tan jovencita ¡imagínate!, todo lo que le falta por vivir; a esa

edad sientes que te puedes comer el mundo y que lo sabes todo. Lo que ella dice, lo había yo leído hace muchos años en un libro de Anthony de Mello que me gustó mucho llamado *Autoliberación interior*.

Hace dos años me hubiera molestado mucho que una persona que no ha vivido lo mismo que yo, me quisiera decir cómo manejar esta situación, pero ahora ya no me importa. Le dije que todo eso siempre lo ha entendido mi cerebro, pero que el corazón no entiende de razones. No me importa el nombre que tenga: apego, egoísmo, ego, etc., mi sentimiento es real, y qué más quisiera yo que desapegarme de él, pero esa filosofía en casos en que el dolor te carcome, se dice fácil, mas es muy difícil ponerla en práctica. No sé si estoy apegada o no, pero si el apego fuera amor -que no lo es- no quiero desapegarme nunca.

Te amaré por siempre

27 de marzo de 2009

Hijo Querido:

¡Ya cuatro años!, ¡Apenas cuatro años! Duele, sí, distinto pero duele. En tu velorio, al darme el pésame una señora a la que se le murió su hija hace 29 años, le pregunté: ¿cuándo para este dolor? Me contestó: Nunca, Carmelita. Este dolor es para toda la vida y, desgraciadamente, creo que tiene razón.

El próximo lunes cumplirías 26 años. "El hubiera no existe". El tiempo antepretérito del subjuntivo es "tiempo perdido", dicen por ahí.

Hijo, te sigo amando como siempre y te extraño muchísimo, pero ahora ya le pido a Dios que me permita ver con más claridad lo que sí me queda todavía, y que a pesar del dolor, pueda disfrutar de eso. Hoy mantengo la esperanza de que el día de mañana será mejor que este día, "sólo por hoy".

A los seres humanos nos ocurre con frecuencia, que podemos vivir en el pasado, y pensamos con ansiedad acerca de nuestro futuro, por tal motivo, nos olvidamos de vivir el presente, que es lo único que tenemos; entonces solemos quedarnos "como el perro de las dos tortas", sin lo uno y sin lo otro.

Vuelvo a repetirte, la muerte es limitada hijo, no se pudo llevar lo mejor de ti, tu amor, porque éste sigue latiendo en los corazones de todos los que te amamos. En una película escuché: "La muerte es solamente otra

manera de vivir", y creo que es verdad, tú ya no vives en el mundo material en el que me muevo, pero ahora vives dentro de nosotros, y algún día estaremos contigo también en esa nueva manera de vivir, porque lo cierto es que todos vamos a morir.

El dolor y el sufrimiento por los que he pasado, no han sido tiempo y energía perdidos, sino que me han ayudado a conocerme mejor y estar más segura de mi misma, lo que me beneficia y por consecuencia a tus hermanas y a tu papá. También me ha ayudado a relacionarme con mis semejantes de otra manera que creía conocer, pero que en realidad, no conocía. Cuando empecé a ir al Hospital General Celaya a visitar a los enfermos, me asusté de mi misma porque podía sentarme frente a personas con pérdidas inmensas y no me afectaba, podía hacerlo sin angustiarme ni ponerme nerviosa. Antes de la tragedia que nos ocurrió no lo hubiera podido hacer. Pensé que me había vuelto fría e insensible, pero ahora mis temores quedaron atrás porque sé que no es así.

Mi vida no ha sido lo que hubiera deseado, pero no quiero para mi futuro que pase la caravana sin que me dé cuenta.

"Porque si espero la fanfarria con las banderolas blancas y los estandartes dorados y llega con paso firme la caravana embanderada en verde y sin estandartes, corro el peligro de no reconocerla, de no darme cuenta de que el desfile viene hacia mí, de dejarlo pasar sin festejo, de vivir llorando porque no fue cuando, en realidad, no supe distinguir que era"[19].

Hijo, te amo y saboreo con emoción y al mismo tiempo con paciencia, el día de nuestro reencuentro, el día en que mi alma se verá libre de mi cuerpo y podré amarte en plenitud, inmersos ambos en el Amor de Dios.

Con todo mi amor
Tu mamá

TODO TIENE SU TIEMPO

Ecl. 1, 1-8

En este mundo todo tiene su hora:
Hay un momento para todo cuanto ocurre,
Un momento para nacer,
Y un momento para morir.
Un momento para plantar,
Y un momento para arrancar lo plantado.

Un momento para matar,
Y un momento para curar.
Un momento para destruir,
Y un momento para construir.
Un momento para llorar,
Y un momento para reír.
Un momento para estar de luto,
Y un momento para estar de fiesta.
Un momento para esparcir piedras,
Y un momento para recogerlas.
Un momento para abrazarse,
Y un momento para separarse.
Un momento para intentar,
Y un momento para desistir.
Un momento para guardar,
Y un momento para tirar.
Un momento para rasgar,
Y un momento para coser.
Un momento para callar,
Y un momento para hablar.
Un momento para el amor,
Y un momento para el odio.
Un momento para la guerra,
Y un momento para la paz.

ANEXO

MEDITACIÓN

La oración contemplativa nos ayuda a liberar tensiones, además de que nos permite sumergirnos en nuestra propia esencia y tener una relación más íntima con nuestro Ser Superior. Nos metemos en esa dimensión donde las preocupaciones y el odio no existen, sólo existe espacio para el amor.

He tomado diferentes cursos para aprender a meditar, de los cuales he extraído lo que me ha sido de mayor utilidad, y lo resumo de la siguiente manera:

Busque un lugar y un momento donde pueda apartarse y permanecer lejos del ruido y las interrupciones. Apague el celular y aléjese de cualquier cosa que lo pueda distraer, aunque sólo lo haga durante las primeras

sesiones, después, con la práctica, podrá hacerlo también en lugares públicos (salas de espera, salones de belleza, en un medio de transporte, etc.).

Regálese por lo menos 30 minutos al día, tratando de meditar todos los días, a la misma hora, pues el cuerpo llega a acostumbrarse y eso facilita el poder abandonarse.

Ponga un reloj despertador cuando empiece su meditación para que no se distraiga viendo cuánto tiempo ha pasado.

Si acaba de comer o está muy cansado, mejor pospóngalo.

Para meditar, de preferencia use ropa holgada y zapatos cómodos, o si puede, hágalo sin zapatos. Siéntese con la espalda erguida en una silla o sillón. Cierre sus ojos. Mentalmente, revise que todos los músculos de su cuerpo estén relajados, hágalo parte por parte, desde los pies hasta la cabeza.

Los que somos católicos, al comienzo de nuestra meditación, antes de cerrar los ojos, podemos leer unos cuantos versículos de algún Evangelio y pedirle a Jesucristo que bendiga nuestra meditación.

Respire hondo, inhalando y exhalando profundamente. Empiece a repetir, en su interior, alguna frase CORTA o palabra que ya haya escogido con anterioridad (comúnmente llamado "mantra"). Ejemplos: los católicos podemos repetir: Ven, Espíritu Santo. Quienes no lo son, pueden escoger una palabra como, Amor, pues el sonido de la letra M tiene mucha vibración, lo cual nos será de mucha ayuda. Siempre usará el mismo mantra en cada meditación. Repita y escuche interiormente su mantra. Si lo distraen otros pensamientos, sólo vuelva a poner atención en el mantra.

No le puedo describir con palabras lo que sentirá cuando pueda adentrarse en su espíritu, pero lo sabrá cuando lo haya logrado. Para los creyentes es, en este momento, cuando estamos en oración. Dios en nosotros y nosotros en Él, en comunión. Sin decirnos nada, sólo amándonos. Cada vez irá pasando más tiempo en su interior, y cuando esté ahí, sólo permítase estar. Para conseguirlo requerirá de perseverancia y paciencia. La meditación es una práctica celosa.

Una vez que suene el despertador, apáguelo y permanezca quieto unos minutos más. Respire profundo varias veces. Después, si se encuentra en un lugar privado, estire su cuerpo como lo hacen los bebés cuando despiertan, y reincorpórese a sus actividades.

Consejos útiles:

- Si lo interrumpen, atienda y después, si puede hacerlo, continúe.
- Cada meditación es diferente, el beneficio que con ella se obtiene no depende de las experiencias que se hayan tenido.
- Si se queda dormido, no importa, era una necesidad de su cuerpo, pero si se vuelve a repetir será necesario hacer un cambio en el horario o en la posición. Si se aburre, tampoco importa, sigua intentándolo.
- En un tiempo obtendrá resultados. Muchas veces, otras personas notan el cambio antes que usted mismo.
- La meditación no se trata de estar pensando, por lo tanto, mientras más se abandone, saldrá más beneficiado.

Bibliografía

1. Rocattagliata, Susana (2001) *Un hijo no puede morir.* Editorial Grijalbo, Chile.

2. Coelho, Paulo (2007) *Ser como el río que fluye.* Editorial Grijalbo, México.

3. Kübler-Ross, Elisabeth (2001) *Sobre la muerte y los moribundos*, Editorial Grijalbo Mondadori, España.

4. Bucay, Jorge (2004) *El camino de las Lágrimas*, Editorial. Océano, México.

5. Ver también: J.C. Vicente. En: Davis, McKay y Eshelman (1985), Técnicas de autocontrol emocional, Editorial Martínez Roca. y Caballo V.E. (1993) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales, Editorial Siglo XXI.

6. *Antes de partir* (2007) Director Rob Reiner, EUA.

7. Fonnegra de Jaramillo, Isa (2001) *De Cara a la Muerte*, Editorial Andrés Bello, México.

8. Fonnegra de Jaramillo, Isa (2001) *De Cara a la Muerte*, Editorial Andrés Bello, México.

9. *Filadelfia*. (1993) Director: Jonathan Demme. EUA

10. Fonnegra de Jaramillo, Isa (1999) *De cara a la muerte*, Editorial Andrés Bello, México.

11. www.aceb.org/term.htm. Fecha de consulta: febrero de 2009

12. Chopra, Deepak (2003) *Almas Gemelas*, Editorial Millenium, Colombia

13. Benedetti, Mario. *Vivir Adrede*. Editorial Punto de Lectura. País y año.

14. Kushner, Harold S., (2007) *Cuando la gente buena sufre*, Editorial Emecé, Grupo Planeta, Argentina.

15 Nota: Traducción propia. Cabe señalar que traducción es una expresión italiana que significa traductor, traidor, y expresa lo mucho que cambia el sentido de una idea al ser traducida a otro idioma.

16. William, Kroen. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Editorial Oniro, España y Zanuso, Hermenegildo. *Cuéntame un ejemplo, cuentos y anécdotas*, Editorial Buena Prensa, México

17. Fernández, Víctor Manuel. *Oraciones para sanar desde adentro*, Ediciones Dabar

18. Revista *Saludable*. Septiembre 2005.

19. Bucay, Jorge y Salinas, Silvia (2002) *Amarse con los ojos abiertos*, Editorial Océano, México,